
Hingabe und Vertrauen

James Low

Darnkow, Polen

Juli 2006

Übersetzt von Gisela Goericke-Driver, überarbeitet von Wulf Niepold

Rinpoche hat oft das Bild von einem Ring und einem Haken benutzt. Er hat immer wieder betont, wie wichtig es ist, einen starken Ring des Vertrauens zu entwickeln, so dass der Haken des Gurusegens und -mitgefühls diesen Ring greifen kann.

Die Übertragung muss, damit die lebendige Linie weiterlebt, durch Hingabe geschehen.

Wenn wir Hingabe entwickeln, sind wir sowohl groß als auch klein. Klein, weil wir voller Respekt und Vertrauen sind und wie ein Kind werden, schutzlos und offen; und wir sind groß, weil wir uns sicher fühlen und darauf vertrauen, dass unser Leben die richtige Richtung einschlägt. Unsere Energie kann sich entspannen, sich öffnen und annehmen, was geschieht.

Wert enthüllt sich durch Beziehung. Wenn du den Objekten des Dharma Hingabe erweist und dein Herz sich öffnet, dann siehst du mit dem Auge des Herzens, und das Auge des Herzens sieht Dinge, die der Geist, das Gehirn nicht sehen kann. Aus diesem Grund ist Hingabe sehr wichtig. Es ist keine primitive oder äußerliche Übung für gewöhnliche Menschen. Es ist die höchste Übung der Yogis.

INHALT

HINGABE UND VERTRAUEN	6
HINGABE UND PADMA SAMBHAVA.....	7
WIE WIR UNSER LEBEN BEWOHNEN KÖNNEN	10
SEI DIR SELBST EIN FREUND	11
GELASSEN SEIN.....	12
WIE DIE FÜNF SKANDHAS UNSER UNIVERSUM ERSCHAFFEN	13
RADIKALE LEERHEIT	14
SCHWIERIGE SITUATIONEN SIND OFT NÜTZLICHER ALS EINFACHE SITUATIONEN	15
GELASSEN SEIN AUF DZOGCHEN-ART	16
DER GARTEN EDEN UND SAMSARA.....	16
DIE ENERGETISCHE VERBINDUNG MIT DER ÜBERTRAGUNGSLINIE	
.....	18
DIE DREI „TOPF-FEHLER“: SCHWIERIGKEITEN BEIM ZUHÖREN	18
SHINÉ: DER DIENER BEDIENT DEN HERRSCHER	20
ZUFLUCHT ZU NEHMEN IST EIN STARKES GEGENMITTEL GEGEN DIE	
GEWOHNHEIT, SICH FÜR ETWAS ZU BEGEISTERN UND DANN DAVON ABGELENKT	
ZU WERDEN.....	21
<i>Wir nehmen Zuflucht zum Buddha, gegen uns selbst.....</i>	22
WARUM IST PADMA SAMBHAVA ZUVERLÄSSIG? DAS WESEN DER DREI KAYAS.	23
<i>Beziehungen: Die Antwort liegt nicht im Objekt.....</i>	24
EIN KARMISCHER FILM LÄUFT IN UNSEREM KOPF AB, MIT DEN FÜNF	
GEISTESGIFTEN ALS HAUPTDARSTELLERN.....	25
YAB-YUM: SUBJEKT UND OBJEKT TRETEN GEMEINSAM IN	
ERSCHEINUNG	26
(KEINE) ZUFLUCHT ZU LIEBHABERN UND BEZIEHUNGEN NEHMEN	27
<i>Die fünf Geistesgifte und die fünf Weisheiten in unseren Beziehungen</i>	
<i>sehen.....</i>	28
VERTRAUEN UND LEERHEIT	30

WISSEN ALS UNTERSTÜTZUNG, NICHT WISSENSANHÄUFUNG MIT DEM ZIEL, SITUATIONEN ZU BEHERRSCHEN.....	30
<i>Wer ist der Buddha? Sichtweisen der verschiedenen Yanas.....</i>	31
RITUELLE PRAXIS UND MUDRAS	32
<i>Unwissenheit ist auch im Körper</i>	33
<i>C.R. Lama und der Körper</i>	34
ERREICHBAR SEIN FÜR ANDERE: DIE VIER TÄTIGKEITEN.....	35
WO GEHÖRE ICH HIN? DIE PRAXIS IST MEIN WAHRES LAND	36
BUTTERLAMPEN–PRAXIS	37
EINE DZOGCHEN-ÜBUNG.....	38
FRAGEN ÜBER DEN DUALISMUS	40
TRAMPEN.....	41
DIE VIER ARTEN DES VERTRAUENS	41
DAS VERTRAUEN DES VERLANGENS	41
KLARES VERTRAUEN.....	42
VERTRAUEN MIT OFFENEM HERZEN	43
UNUMSTÖßLICHES VERTRAUEN	43
„SELBSTBEFREIUNG“ BEDEUTET VERTRAUEN IN DIE VERGÄNGLICHKEIT	44
WIE SICH DIE DREI AUSSAGEN DES GARAB DORJE AUF DAS VERTRAUEN BEZIEHEN.....	46
THE “REAL THING“	46
VERTRAUEN IST EINE METHODE, UNSERE ENERGIE ZU LENKEN: „VERLASSE DIESES LEBEN NICHT MIT LEEREN HÄNDEN.“	47
INITIATION UND VERTRAUEN	48
ZENTRALES THEMA IM TANTRA UND DZOGCHEN: DAS UNENDLICHE POTENTIAL UNSERER BUDDHA-NATUR.....	49
DER GEIST IST EINE ILLUSORISCHE FABRIK, DIE NUR ILLUSION PRODUZIERT. ...	49
DIE „DREI AH“-PRAXIS	50

DIE NATUR UNSERES EIGENEN GEISTES SEHEN	51
HINGABE UND ÜBERTRAGUNG.....	52
VERTRAUEN IN DEN LEHRER	52
ZWEIFEL IST EINE BARRIERE ZWISCHEN DIR UND DEM OBJEKT DEINER HINGABE	53
DIE GESCHICHTE VOM HUNDEZAHN	53
BUDDHAS WEISHEITSAUGE SIEHT, DASS ALLES DIE FORM DER LEERHEIT IST ...	55
SICH FÜR DIE DISZIPLIN DER HINGABE ENTSCHEIDEN.....	56
MÖGEN HINDERNISSE ZUM WEG WERDEN!	57
NGO WO, RANG ZHIN, THUG JE	58
UNSERE ANHAFTUNG LOCKERN.....	59
MIT VOLLEM VERTRAUEN BETEN.....	60
FRAGEN	61
RINPOCHES GRÖßTES GESCHENK	63

Nun treffen wir uns wieder, zumindest einige von uns. Wir haben heute, morgen und Sonntagvormittag Zeit, um einige Aspekte der Meditationspraxis anzuschauen, besonders die Funktion der Hingabe in der Meditation. Wir werden all dies auf verschiedene Arten betrachten, entsprechend den verschiedenen Praxisstilen, die wir im tibetischen Buddhismus finden.

Zu Beginn können wir vielleicht eine Übung des stillen Sitzens machen. Lass Deinen Körper zur Ruhe kommen und guck, wie du atmest. Es ist sehr wichtig, dass die Atmung mit Hilfe des Zwerchfells frei fließt. Versuche, tief, langsam und gleichmäßig zu atmen, denn das hilft, deinen Geist zu fokussieren. Dann konzentrieren wir uns entweder auf den Atemfluss, der durch die Nasenlöcher ein- und ausgeht oder auf ein externes Objekt. Der Körper ist ruhig und unbeweglich. Der Atem, der die Rede repräsentiert, ist gleichmäßig und tief, und der Geist ist fokussiert. Wir benutzen die Absicht, unsere Aufmerksamkeit auf das gewählte Objekt zu richten, als ein Mittel, um der Versuchung zu widerstehen, abgelenkt zu sein.

Wenn ihr merkt, dass ihr abgelenkt seid, euch verstrickt in verschiedenen Gedanken, die aufkommen, dann bringt eure Aufmerksamkeit ganz sanft zurück zu dem fokussierten Objekt, das ihr gewählt habt.

Es ist überhaupt nicht schlimm, abgelenkt zu werden. Gedanken sind sehr interessant: Ohne ein wenig abgelenkt zu sein, wärt ihr nicht in der Lage, mit euren Freunden zu plaudern. Soweit die äußere Ebene. Auf einer tieferen Ebene sind alle Erfahrungen das Strahlen des Dharmakaya. Vom Standpunkt des Dzogchen aus versuchen wir, nicht zu diskriminieren, indem wir sagen: Dies ist gut, jenes schlecht. Aber hier, zum Zweck dieser Art von Meditation, beschließen wir, das eine zu tun und nicht das andere. Wenn also Ablenkung auftritt, lassen wir sie wieder los und kehren zum Objekt der Aufmerksamkeit zurück.

Okay, nun sitzen wir eine Weile still.

Auf diese Weise wird in allen Schulen des tibetischen Buddhismus praktiziert, um den Geist zu beruhigen und die Fähigkeit auszubilden, dass der Geist offen und ruhig bleiben kann, ganz gleich, was in Erscheinung tritt.

Manchmal ist das sehr schwierig, denn manchmal scheint unser Geist verdunkelt und belastet zu sein oder voller aufwühlender Gedanken. Daher nehmen wir, um uns in unserer Meditationspraxis zu unterstützen, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Im Hinayana-System ist der Buddha ein historischer Buddha, Shakyamuni; der Dharma ist, was er gelehrt hat, einschließlich dieser Art von Meditationspraxis; und die Sangha, das sind diejenigen, die diese Praxis angewandt haben und sie an andere weitergeben.

Wir benutzen unsere Achtung vor dem Buddha und unser Vertrauen in die Lehre des Buddha, um Unterstützung zu bekommen bei etwas, was wirklich ziemlich schwierig auszuführen ist und kein sofortiges Ergebnis bringt. Wir benutzen nämlich unser

Vertrauen als Stütze, um einen Befriedigungsaufschub aushalten zu können, statt sofortige Befriedigung zu suchen in all den Gedanken, die aufkommen.

Der Weg, Meditation zu lernen und den Geist zu beruhigen bzw. zu fokussieren, ist für die meisten Leute ein langer Weg. Man könnte sagen, dass Meditation der zentrale Punkt in der Lehre des Buddha ist, und dass die anderen Lehren alle als Unterstützung dazu gedacht sind, das Eintreten in die Meditation zu erleichtern und die Energie während der Meditationspraxis aufrechtzuerhalten. Das ist besonders wichtig, wenn die Art der Meditation, die du machst, ein neutrales Objekt hat, wie z.B. den Atem oder eine Stelle auf dem Fußboden oder einen einfachen Kieselstein. Ein neutrales Objekt hat den Vorteil, dass es wenig Emotionen hervorruft, und daher hilft uns bereits diese seine Eigenschaft, unseren Geist zu beruhigen. Andererseits werden neutrale Objekte schnell langweilig, deshalb benutzen wir in der tantrischen Praxis Objekte, die *nicht* langweilig sind. Zum Beispiel könnten wir unsere Aufmerksamkeit auf Padma Sambhava richten.

Hingabe und Vertrauen

Es gibt viele interessante Geschichten über Padma Sambhava, und auf jeden Fall *sieht* er auch interessant *aus*. Du kannst dir also vorstellen, dass eine richtige Beziehung mit Padma Sambhava möglich ist, der, wenn du willst, ein besonders reichhaltiges Objekt ist, ein Objekt mit vielen verschiedenen Eigenschaften, die eine Art von Anziehungskraft haben, welche wiederum unterstützend wirkt beim Fokussieren der Aufmerksamkeit.

Für diejenigen von uns, die das Glück hatten, Chhimed Rigdzin Rinpoche zu begegnen, war er eine unendlich faszinierende Person. Er hat immer etwas Neues gemacht, sich ständig in einer neuen Form gezeigt, eine Art Begeisterung in seinem Umkreis entfacht, und er war auch wunderschön. Einfach nur sein Gesicht anzuschauen war eine sehr hilfreiche und sanfte Ausrichtung der Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit der Schüler zu halten und diese zu allem zu ermutigen, was sie im Herzen bewegen und wünschen, ist sehr wichtig für die Praxis. Denn, wenn wir dem Objekt vertrauen können, beginnen wir uns als Subjekt sicher zu fühlen.

Ein kleines Kind zum Beispiel, das eine gute Beziehung zu seinen Eltern hat, wird sich wohl und sicher fühlen und imstande sein, mit dem Fluss seines Selbst zu gehen, wenn die Eltern bei ihm sind. Wenn es den Eltern vertraut, kann Kind zu der Überzeugung kommen, dass sogar die ganze Welt ein sicherer Ort ist. Aber dann, wenn wir Teenager werden, fangen wir an, unsere Eltern stark anzuzweifeln und sie in Frage zu stellen, und gleichzeitig wird die Welt ein weniger sicherer Ort. Als Teenager kämpfen wir darum, die Welt zu verstehen. Wenn du dagegen mit Kindern spielst, die etwa vier oder fünf sind, stellst du fest: Die sind *einfach in* der Welt; sie müssen sie nicht verstehen, sondern sie nehmen auf freie Weise an der Welt teil.

Eine der Funktionen der Hingabe auf dem tantrischen Weg ist, sich in der Welt sicher zu fühlen. Wenn wir die Padma-Sambhava-Praxis machen, beginnen wir damit, zu Padma Sambhava zu beten, und machen uns dadurch die Macht und die Wichtigkeit seiner Gegenwart erneut klar. Dann verbinden wir uns mit Padma Sambhava durch die Mantra-Rezitation und die Visualisierung: Wir verwandeln uns selbst in Padma

Sambhava und benutzen die Beziehung zu ihm, um mit Lichtstrahlen die Welt zu transformieren. Danach nehmen wir unser gewöhnliches Leben wieder auf mit dem Gefühl, dass es völlig in das Mandala des Padma Sambhava umgewandelt worden ist. Das bedeutet, dass wir das Vertrauen haben zu wissen, dass alles, was immer uns auch begegnen mag, die Gegenwart Padma Sambhavas ist.

So wie in der Gegenwart der Mutter die Welt sicher ist für ein kleines Kind, beginnen wir unsere Praxis damit, dass wir uns an die Belehrung Padma Sambhavas aus dem Sieben-Zeilen-Gebet erinnern. In dem Gebet heißt es: Was immer du siehst - egal, ob es gut oder schlecht ist - ist der Körper Padma Sambhavas. Was du auch hörst, süße Worte, schlimme Worte: Es ist alles die Stimme Padma Sambhavas. Welche Gedanken und Gefühle auch immer in deiner Erfahrung aufkommen, ob sie glücklich oder traurig sind, es ist die Energie des Geistes von Padma Sambhava. Deshalb brauchen wir uns durch solche von Augenblick zu Augenblick gemachten Erfahrungen nicht verwirren zu lassen, denn wir können sie innerhalb der Welt Padma Sambhavas halten.

Natürlich wird dies nur funktionieren, wenn Padma Sambhava für dich von Bedeutung ist. Für einige Leute, die in Amerika leben und gern die amerikanische Flagge in ihrem Garten sehen, ist der Gedanke, dass Amerika die Demokratie in den Irak bringt, wunderbar. Für andere, die dieses Vertrauen zu Amerika nicht haben, ist der Gedanke, dass Amerika die Demokratie in den Irak bringt, entsetzlich. Vertrauen kann also ein Mittel sein, um Zweifel beseitigen.

Als Buddhisten sagen wir, dass der große Pfad zur Weisheit darin besteht, den Lehrer nicht anzuzweifeln, und eine der Bezeichnungen des Buddha ist „der Siegreiche“. Eine der Bezeichnungen von George Bush ist „Oberkommandierender“. Es wäre allerdings ein Zeichen fehlender Weisheit, George Bush zu vertrauen. Also ist es sehr wichtig zu unterscheiden, wann man es sich erlauben kann, ein wenig „dumm“ zu sein und, ohne zu prüfen, einfach zu vertrauen, und wann man seinen Geist sehr wach halten sollte, voller Zweifel und Fragen.

Hingabe und Padma Sambhava

Wir sind in Samsara, weil wir der falschen Art von Objekten vertrauen. Padma Sambhava, wie die anderen großen Gottheiten, erscheint aus der Leerheit und ist untrennbar von der Leerheit. Padma Sambhava existiert in einem Zustand ständiger Verwirklichung seiner Untrennbarkeit von der Leerheit. Im Sieben-Zeilen-Gebet sagen wir: „*Khye kyi je su dag drub kyi*“. „*Wir möchten so werden wie du, wir wollen in deine Fußstapfen treten.*“ Was für uns auch bedeutet, dass wir erkennen, dass von einem Augenblick zum anderen jeder Aspekt unseres Seins untrennbar ist von der Leerheit. Aber die Unwissenheit, diese Kraft, die uns weiter in Samsara umherirren lässt, ist die Macht unseres Glaubens daran, dass wir *wirklich* existieren, dass wir *in uns selbst* existieren.

Weil Padma Sambhava erkannt hat, dass er die Leerheit ist, ist er in der Lage, alles darzustellen. Da wir hingegen glauben, dass wir unser eigenes, ganz besonderes Selbst sind, können wir nur sehr wenig darstellen. Wir haften unserer Persönlichkeit an,

unserer Gesundheit, unserem Besitz usw., und dadurch erschaffen wir eine Identität, die klein und zerbrechlich ist.

Eine Wirkung der Hingabe ist, dass sie uns eine Brücke baut, über die wir die beschränkte Welt unserer Eigen-Identität verlassen können, und dass wir uns dadurch auf einen Zustand der Verwirklichung unserer wahren Natur zubewegen können. Wir benutzen unser Vertrauen zu Padma Sambhava als eine Übergangsmethode, durch die wir unsere eigene Natur besser verstehen und uns verwandeln können dank der Gastfreundlichkeit seines Wesens. Die Hingabe erlaubt uns zu fühlen, dass etwas Machtvolles außerhalb unseres Selbst mit uns verbunden ist, sodass wir uns nicht nur auf unsere eigenen Qualitäten verlassen müssen, sondern uns von den Qualitäten Padma Sambhavas unterstützt und bereichert fühlen können, in dem Sinne, dass wir durch die Padma-Sambhava-Praxis, bei der wir uns vorstellen, dass Lichtstrahlen von ihm ausgehen und in uns hineingehen, unsere Grenzen überschreiten können und Zugang zu Padma Sambhavas guten Eigenschaften bekommen.

Überdies hilft die Verbindung zu Padma Sambhava, die Fixierung auf uns selbst zu unterbrechen, das heißt, die Fixierung auf unsere etwaigen Sorgen um Beruf, Familie und Beziehungen. Sicher sind diese Dinge sehr wichtig. Wenn wir jedoch nur noch an sie denken, wenn wir innerlich voller Sorgen und Ängste sind und unseren Geist immer wieder mit diesen Gedanken und Überlegungen belasten, so hat das meist zweierlei hemmende Wirkungen.

Die erste ist, dass wir denken: „Ich muss diese Sache in Ordnung bringen!“, „Ich bin verantwortlich!“ und uns dadurch abgeschnitten fühlen von dem, was um uns herum geschieht, niedergedrückt und belastet von unserem Leben.

Die zweite Wirkung ist, dass wir den Eindruck haben, dass unsere Situation sehr ernst ist, dass wir wirklich sind und dass unsere Probleme wirklich sind. Diese Spannung zwischen Subjekt und Objekt schafft eine Angstschwingung.

Die Angst ist eine der Wurzeigenschaften der Unwissenheit, während der Zustand der Offenheit, Bewusstheit oder Erleuchtung ein Zustand des Wohlbefindens ist, ein Zustand, in dem man, obwohl alles Mögliche, Angenehmes sowie Unangenehmes, auf einen zukommt, trotzdem nicht die Erfahrung der sofortigen Selbstbefreiung dieser Ereignisse verliert. Wenn wir anfangen, uns Sorgen zu machen, wenn wir die Dinge in unserem Kopf herumwälzen, dann handeln wir gegen die Natur des Universums, welches unbeständig ist. Indem wir die Geschehnisse immer wieder in unseren Geist zurückzerren, verschaffen wir ihnen eine Art falscher Beständigkeit, und die Beständigkeit unserer Probleme verstärkt wiederum die Vorstellung, wir selbst seien beständig. Nach buddhistischer Überlieferung ist ängstliche Überbesorgtheit eine Erfahrung, die uns schon seit sehr langer Zeit zu schaffen macht, von Leben zu Leben, so dass wir immer wieder sehr leicht in diese Gewohnheit zurückgleiten.

Sich an die Meditations-Gottheiten oder an seinen Lehrer zu erinnern, kann wie ein Atemzug frischer Luft wirken, so wie eine kühle Abendbrise an einem heißen Tag uns belebt und neue frische Möglichkeiten für uns aufzeigt. So führt auf bedeutsame Weise

die Tür zu uns selbst durch den anderen. Durch die Beziehung zu Buddha, Dharma und Sangha, zum Guru, zu den Gottheiten, den Dakinis und all den verschiedenen Aspekten des reichen Feldes des tibetischen Buddhismus sind wir imstande, mehr von uns selbst zu sehen. Wenn du versuchst, dich selber zu analysieren ohne Hilfe von außen, verirrst du dich höchstwahrscheinlich. Durch Denken kommst du nicht aus Samsara heraus.

Heutzutage wollen die Menschen unabhängig sein, und sie möchten sich immerzu aus eigener Kraft helfen. Zum Beispiel gibt es Tausende von Selbsthilfe-Büchern; aber sich mittels eines Buches zu helfen, ist sehr schwierig, denn wir existieren nicht als eine Ansammlung von Ideen, wir existieren als verkörperte Wesen. Wir existieren als energetische Resonanz mit anderen in der Welt. Eine wichtige Funktion der Übertragungslinie, der Anwesenheit des Lehrers oder der Meditationserfahrung mit Padma Sambhava ist es, eine Begegnung mit einem befreienden energetischen Feld zu schaffen. Durch unsere Praxis bauen wir eine Resonanz mit der Strahlkraft der Offenheit auf, die eine Verwandlung unserer Existenz herbeiführt. Wenn wir bloße Selbsthilfe betreiben, werden wir wahrscheinlich dauernd versuchen, unserem Selbst Dinge hinzuzufügen, uns irgendwie mechanisch anzupassen, als ob wir das Lego-Spiel eines Kindes wären.

Aber unsere tatsächliche Verkörperung ist nicht so. Wir sind keine Konstruktionen, keine Dinge, keine Probleme, die gelöst werden müssen. Wir sind Teil eines Universums, das sich immerfort wandelt und fließt, das mit einer Energie fließt, die untrennbar ist vom Dharmadhatu. Um Erleuchtung zu erreichen, geht es daher nicht darum, ein Problem zu lösen. Durch Denken kommst du aus Samsara nicht heraus. Der Weg ist hingegen, zu den wirklichen Gegebenheiten deiner eigenen Existenz zu erwachen, dazu, wie sie von Moment zu Moment wahrhaft ist. Um dies zu tun, müssen wir in Beziehung mit anderen sein, nicht, weil wir das Potential dazu nicht in uns selbst haben, sondern weil unser Dasein untrennbar ist vom Dasein der anderen.

In tibetisch-buddhistischen Texten wird der Begriff der Nicht-Dualität sehr oft benutzt. Er bezieht sich auf viele Gebiete, aber insbesondere bedeutet der Begriff, dass es keine wirkliche Trennung zwischen dem Selbst und den anderen gibt. Nun heißt das aber nicht, dass wir alle irgendwie miteinander vermischt sind oder in einer Art Suppe zusammengekocht sind. Und es bedeutet auch nicht, dass, wenn du zur Nicht-Dualität erwachst, du von anderen Leuten überrannt wirst. Aber es heißt ebenso wenig, dass du dann eine Art omnipotenter Diktator des Universums sein wirst. Wenn du die Straße entlanggehst, setzt du doch erst den rechten und dann den linken und dann wieder den rechten Fuß vor: Das ist der Rhythmus des Gehens. Wir atmen aus und wieder ein. Wir reden und andere hören zu, dann sprechen sie und wir hören zu. Wenn du dabei Trennung oder Dualität im Kopf hast, so sieht es aus, als ob A spricht und B zuhört. Aber tatsächlich, außer wenn A verrückt ist, würde A gar nicht sprechen, wenn B nicht zuhören würde. Das bedeutet, dass Sprechen und Zuhören *miteinander* entstehen. Das Ganze entsteht zusammen.

Das ist das Wesen des Dharmadhatu. Der Dharmadhatu ist der Bereich aller Erfahrung, die überhaupt möglich ist. Er ist nichts Mystisches oder Fernes, sondern

wirklich der Boden bzw. die Bühne, auf der sich alles manifestiert, von Moment zu Moment, und dabei ist jeder von uns beides, nämlich Objekt und Subjekt. Während wir uns selbst als Subjekt beim Sprechen erfahren, sind wir ja auch das Objekt aus der Perspektive der anderen Person.

Also können wir Subjekt und Objekt nicht trennen. Unwissenheit ist die Illusion des Getrenntseins von Subjekt und Objekt. Von dieser Illusion zu erwachen, bedeutet, sich wohl zu fühlen im Fluss des Teilnehmens. Die Einsamkeit der Ich-Isolation löst sich auf, und wir können uns, wo immer wir sind, heimisch fühlen.

Okay. Jetzt machen wir eine kleine Pause, kommen dann zurück und machen weiter.

Wie wir unser Leben bewohnen können

Als wir jünger waren, hatten wir vielleicht den Gedanken: „*Was werde ich mit meinem Leben anfangen?*“ und entwickelten verschiedene Ideen und Fantasien. Aber dann, nach einer Weile, *haben* wir ein Leben, und wir wollen aus unserem Leben heraus, denn dieses Leben, das wir nun haben, ist nicht so, wie wir es uns vorgestellt hatten. Aber natürlich ist das Gegeben-Sein der Situation sehr wichtig, denn wenn du beginnen kannst zu akzeptieren, dass dein Leben jetzt schon da ist und es nicht nur eine Möglichkeit am Horizont ist, dann musst du einen Weg finden, es zu bewohnen, und das ist etwas, bei dem die Meditation sehr hilfreich sein kann.

In finanzieller und kultureller Hinsicht haben wir heutzutage viel Freiheit, uns immer neu zu erfinden und unser Leben nach unseren Vorstellungen zu leben. Das ist jedoch nicht immer sehr hilfreich, da wir zwei Arten von Erfahrungen machen: Manchmal ist der Raum vorhanden, auf den wir uns zubewegen können, und in dem wir uns auf eigene Weise entfalten können. Aber manchmal erscheint der Raum schon voll und wir fühlen uns bedrängt, unsere Möglichkeiten eingeschränkt. Vom Dzogchen-Standpunkt aus sind dies zwei Energien. Auf dem Weg zur Befreiung gilt es u.a. zu lernen, dass man sich in beiden zu Hause fühlt und nicht denkt: „*Ich möchte Freiheit, und meine Freiheit bedeutet, dass ich nie irgendwo eingeschränkt sein sollte.*“

Daher heißt „zu Hause sein“, sich selbst als jemanden zu begreifen, der eine große Bandbreite von Erfahrungen macht. Ein Aspekt von Erfahrung ist es, mit sich selbst beschäftigt zu sein, über sich selbst nachzudenken, sich Sorgen über sich selbst zu machen und sich ängstlich zu fragen, ob man sein Leben vergeudet usw. Wenn wir dies alles als eine Form wahrnehmen können, die einfach auftaucht, als bloßen Energiefluss, ohne es blockieren oder wegschieben zu müssen, dann sind wir mit der besonderen Qualität unserer Erfahrung verbunden, ohne dass wir von ihr konditioniert werden.

Es ist unvermeidlich, dass sich unser Körper verändert, wenn wir älter werden, und unsere Gefühle verändern sich auch. Dinge, die früher sehr interessant waren, erscheinen nun langweilig und *un*interessant. Dies zu beobachten ist ungeheuer hilfreich, denn es zeigt uns sehr deutlich: Wir sind nicht die, die wir zu sein glauben. Die Bilder und Geschichten von uns selbst, die wir über die Jahre aufbauen, enthalten

nicht *mehr* Wahrheit oder Wert als die Kleidung, die wir vor zehn Jahren trugen. Sie stehen in Relation zu veränderlichen Faktoren. Mit achtzehn warst du wahrscheinlich wahnsinnig an Musik interessiert und wolltest zu vielen Konzerten gehen, aber dann wurde all das nach und nach ein wenig langweilig. Selbst wenn du immer noch dieselben Sachen machst wie früher, dann machst du sie heute ohne die manische Hoffnung, dass sie Antwort geben auf die Fragen des Lebens.

In der Mitte des Lebens sind wir *im Leben*. Wenn wir junge Erwachsene sind, versuchen wir *ins Leben hineinzukommen*, und wenn wir altern, merken wir, dass wir *das Leben verlassen*. Die relative und ungewisse Natur jeder dieser Sichtweisen gibt uns die Möglichkeit zu erkennen, dass alles eine Illusion ist. Das bedeutet nicht, dass Dinge nicht existieren. Aber es bedeutet, dass es nichts Greifbares gibt, nicht mal die Dinge, die für uns von allerhöchstem Wert zu sein scheinen.

Und ich denke, dass dies die direkte Bestätigung der Lehre des Buddha ist, in uns selbst. Wenn man jung ist und sich in jemanden verliebt, entsteht sehr oft das Gefühl, dass man vor Liebe *sterben* könnte: Man würde seine ganze Existenz dieser einen Person zuliebe aufgeben. Und dann, nach einer Weile, scheint es nicht mehr so zu sein. Am Ende hasst man die Person, man fühlt sich von ihr betrogen, vielleicht wird sie langweilig. Wie kann diese Person, die dir einmal so viel bedeutet hat, jetzt offenbar ihren Wert verlieren? Wir sollten uns selbst nicht zu ernst nehmen.

Im Sommer gibt es viele leckere Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen. Und die schmecken am besten, wenn sie ganz reif sind. Aber wenn man sie einen Tag zu lange aufbewahrt, fangen sie an zu schimmeln. Alles hat seine Zeit.

Sei dir selbst ein Freund

Es gehört zu unserer Lebenserfahrung, ständig in neue Situationen zu geraten und überrascht zu sein: „*Ich hätte nicht geglaubt, dass ich so bin.*“ Daher ist das Wissen über uns selbst wertlos. Denn wenn du dich selbst „kennst“, erstellst du eine Art inneres Portfolio, darüber, wie du bist, was du magst und was du machst. Viel besser ist, dir selbst wohlgesonnen zu sein, tolerant mit dir selbst umzugehen und dir zu erlauben so zu werden, wie du gerade wirst. Denn das, was wir werden, hängt wahrscheinlich viel mehr von den Ursachen und Umständen *außerhalb* unserer selbst ab als von dem, was wir für unsere Absicht halten.

Die zentrale Lehre im Dzogchen ist, dem gegenüber, was in Erscheinung tritt, präsent zu sein, was immer es auch sein mag. Hoffnungen und Ängste, Erwartungen und Erinnerungen verhalten sich alle wie eine Art Wolke oder Dunst, die sich über die Unmittelbarkeit dessen legt, was sich von einem Moment zum nächsten enthüllt. C.R. Lama sagte sehr oft, dass die besten Dharma-Praktizierenden dumm sind, denn ihr Geist ist nicht die ganze Zeit geschäftig. Sie maßen sich nicht an, dass sie alles meistern oder in der Hand haben, und daher praktizieren sie einfach. Man kann zu klug für sein eigenes Wohl sein, man kann sich selbst überholen. Und wenn wir merken, dass wir in so einer Situation sind, sollten wir ein bisschen langsamer machen, einfach bei uns sein, wir selbst sein, sprich: darauf hören, wie wir sind. Wenn wir auf uns Acht

geben, werden wir viele direkte Anweisungen, wie wir leben sollten, aus unserem Körper heraus erhalten.

Gibt es dazu noch Überlegungen, Fragen, oder Punkte, die ihr an dieser Stelle ansprechen möchtet?

Gelassen sein

Frage: Wir haben ein Bewusstsein, und gleichzeitig versuchen wir, andere unter unsere Kontrolle zu bringen, und gelegentlich versuchen Leute aus unserem Umkreis, uns unter ihre Kontrolle zu bringen. Manchmal versuche ich mich dann einfach zu entspannen und nichts zu tun, aber irgendwie bedrängen mich die anderen. Was ist deine Meinung darüber?

James: Wenn Yogis in Tibet sich in Gelassenheit übten, lebten sie gewöhnlich in Höhlen in den Bergen, weit weg von den Menschen! [Lachen] Gelassen zu sein ist schwer. Überall wollen die Menschen sich einmischen, anstatt zu respektieren, was ist. Zum Beispiel gibt es in Sarnath in Indien, wo der Buddha zuerst unterrichtet hat, einen kleinen Jain-Tempel, den einige von euch vielleicht besucht haben. An den Wänden dieses Tempels sind Darstellungen des großen Lehrers der Jain-Religion für unser Zeitalter, namens Mahavira. Eines der Bilder zeigt ihn in seiner Meditation im Wald, und jemand ist gerade vorbeigekommen, hat ein Stück brennende Kohle aus dem Feuer genommen und es auf seinen Kopf gelegt. Yogis quälen war ein leicht zu habender Zeitvertreib!

Wir müssen uns klar machen: Diese Welt ist voll von den fünf Geistesgiften. Es gibt sehr viel Dummheit, Ablehnung, Begierde, Eifersucht und Stolz. Wie bleiben wir offen, wenn Leute sich uns gegenüber in einer Weise benehmen, die schwer erträglich ist? Eine Methode ist zu versuchen, die Position der anderen Person in unsere Praxis einzubeziehen.

Das kann man auf vielen verschiedenen Ebenen tun. Man kann denken: *„Was da passiert, spiegelt mein schlechtes Karma. Die Schwierigkeiten, die ich durch andere erfahre, ergeben sich aus meinen eigenen Handlungen in der Vergangenheit.“* Anstatt an die Fehler der anderen Person zu denken, kannst du die schmerzhafteste Erfahrung als Basis für Überlegungen über *dein eigenes* Fehlverhalten und *deine eigenen* geistigen Verwirrungen nutzen. Vielleicht kannst du eine Dorje-Sempa-Praxis machen, in der du übst, deine wahre Natur aus den Verdunkelungen, die sie verdeckt haben, zu lösen.

Ein anderer Weg wäre, uns klar zu machen, dass die Wurzel der seelischen Not unsere eigene *Anhaftung* ist, die sich in folgenden beiden hartnäckigen Annahmen zeigt: *„Dies passiert mir“* und *„Ich mag das nicht“*. Daher kannst du vielleicht, auch wenn es schwerfällt, die Gelegenheit benutzen, dir die zentrale Frage: *„Wer ist derjenige, der diese Erfahrung macht?“* zu vergegenwärtigen. Wenn du kannst, untersuche dich auf der Stelle, und du wirst den dynamischen Prozess sehen, in dem du dich selbst konstruierst.

Dass Missgeschicke überhaupt passieren, verletzt wahrscheinlich zuallererst meinen *Stolz*. „Dies sollte mir nicht passieren. Ich bin ein guter Mensch! Ich praktiziere den Dharma!“

Dann, als zweites: „Ich mag nicht, was du mir antust.“ Da zeigt sich die *Ablehnung*.

Diese beiden verstärken die *Dummheit*, welche in der grundlegenden Auffassung zum Ausdruck kommt: „Ich existiere getrennt von der Welt“.

Oft ist es so, als ob wir nicht richtig glauben können, dass so etwas passiert, denn es fühlt sich wie eine Fehlentwicklung an: „Irgendetwas ist falsch gelaufen, wenn so etwas passieren konnte.“ Es als normal zu akzeptieren, würde bedeuten, die Illusion darüber, wo wir sind, aufzugeben. Wir sind in *Samsara*: Schlimme Sachen passieren die ganze Zeit. In Beirut werden Kinder bombardiert, und auch wir können Scheiße ins Auge kriegen. Damit kommen wir wieder auf die erste Lehre des Buddha über die edle Wahrheit des Leidens zurück, und vielleicht ist es für uns hilfreich zu bedenken: „Wenn das, was hier passiert, Leiden ist, warum sind wir dann eigentlich immer so überrascht, wenn es uns überkommt?“ Vielleicht sollte man tatsächlich Leiden als normal ansehen. Das bedeutet aber nicht, dass wir zusammenbrechen und alles, was passiert, passiv akzeptieren müssen, sondern wir sollten bei der grundsätzlichen Dzogchen-Auffassung bleiben: *Was auch immer kommt, kommt. Was auch immer geht, geht*. Das bedeutet, dass uns vieles geschehen wird, was wir nicht wollen, und viele Dinge vergehen werden, die wir lieber behalten hätten. Ob uns etwas gefällt oder missfällt, entscheidet nicht darüber, was passiert.

Wie die fünf Skandhas unser Universum erschaffen

Und deshalb versuchen wir, vom Standpunkt der Praxis aus, den Schwerpunkt unserer Identität zu verlagern von den fünf Skandhas oder Ansammlungen auf den Zustand des Gewahrseins. Denn - so erklärte Buddha Shakyamuni - unsere gewöhnliche Identität setzt sich aus diesen fünf Ansammlungen oder Gruppierungen zusammen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Prägung und Bewusstsein – sie sind zusammen die Basis unserer Handlungen und Reaktionen. Diese Identität hat keine wahre Essenz, sondern sie ist eine Erscheinung, die daraus erschaffen wird, wie diese fünf Aspekte sich im jeweiligen Moment kombinieren.

Wenn wir zum Beispiel die tibetischen Gemälde hier an den Wänden betrachten und etwas über sie wissen, dann erkennen wir, wen sie darstellen, und dann sagen wir vielleicht: „Das ist Padma Sambhava.“ Was wir aber tatsächlich sehen, sind Farben auf einem Tuch, und wir benutzen unser Wissen, um die Muster zu identifizieren. So beteiligen wir uns aktiv an der Konstruktion der Wahrnehmung einer Darstellung Padma Sambhavas.

Das Gemälde existiert nicht aus sich heraus. Es wird in dem Moment existent, wo ein Bewusstsein, das die Fähigkeit hat, es zu lesen, es würdigt. Dasselbe passiert, wenn wir Menschen begegnen, oder wenn wir Erfahrungen mit uns selbst machen: Wir entwerfen auf der Basis der fünf Skandhas Geschichten, Lesarten, Interpretationen für das, was da gerade passiert. Wir haben das Skandha der *Form*, d.h. die Erscheinung

von Farbe und Gestalt. Wir haben den *Gefühlston*, der positiv, negativ oder neutral sein kann. Wir haben die *Wahrnehmung*: Wir identifizieren bestimmte Geschehnisse, die über unsere Sinnesorgane in Erscheinung treten. Wir haben die *organisierenden Faktoren* unserer eigenen Veranlagungen, wir haben je ein *Bewusstsein für unsere fünf Sinnesorgane und dazu das organisierende Geistesbewusstsein*.

Von Moment zu Moment bewegen sich diese dynamischen Faktoren miteinander und erschaffen verschiedene Muster. Wir treffen jemanden und sagen: „*Du siehst aber gut aus! Bist du im Urlaub gewesen?*“ Denn die Gesichtsfarbe und die gesunde Erscheinung sehen für uns anders aus als bei der letzten Begegnung. Dies weist auf die Tatsache hin, dass jede Situation, in der wir uns befinden, bis in ihre einzelnen Bestandteile hinein analysiert werden kann. Das hilft uns zu erkennen, dass alles, was da zu sein und aus sich selbst zu existieren scheint, tatsächlich zufällig ist und aus Ursachen und Bedingungen entsteht. Nehmen wir einmal an, jemand beleidigt dich, und du bist aufgebracht. Das geschieht, weil du in diesem speziellen Leben als menschliches Wesen geboren wurdest. Wenn du im nächsten Leben als Kuh, Frosch oder Schnecke wiedergeboren wirst, werden Beleidigungen nicht so wichtig sein. Wir könnten ein Experiment machen: Wir könnten rausgehen und richtig gemeine Sachen zu den Insekten sagen und dann schauen, was sie machen.

Was es zu erkennen gilt, ist u.a. dies: „*Der Grund, weshalb ich auf diese Situation so reagiere, liegt in der spezifischen Zusammensetzung meiner Gewohnheiten, die jetzt gerade in Erscheinung treten.*“ Wir haben diesen besonderen menschlichen Körper aufgrund der besonderen Muster karmischer Auswirkungen, die gegenwärtig in Erscheinung treten. Nach einiger Zeit werden wir sterben, und der buddhistischen Tradition zufolge werden wir woanders wiedergeboren werden. Die Wahrscheinlichkeit, mit einem menschlichen Körper wiedergeboren zu werden, ist sehr gering. Kurz gesagt, die Antwort auf deine Frage ist: Wir sollten üben, in jeder Situation offen zu bleiben, und gleichzeitig die Klarheit in uns vergrößern, um die illusorische Natur der Erfahrung zu erkennen.

Der Schlüsselpunkt ist der: Wir leiden, weil wir uns verfangen. Wer ist derjenige, der sich verfängt? Wenn man das Gefühl hat: „*Oh, es hat mich erwischt, ich bin verletzt, und ich mag das nicht,*“ bedeutet das den Verlust der Klarheit. Wer ist es, der diese Erfahrung macht?

Radikale Leerheit

Die Sichtweise des Buddhismus ist in der Tat äußerst radikal, jedoch nicht radikal im Sinne einer extremen politischen Gruppe. Das Wort „radical“ ist im Englischen verknüpft mit der Idee einer Wurzel. Was ist unsere Wurzel? Die Leerheit. Wenn wir uns in der Leerheit verwurzeln, dann ist jeder Aspekt unserer Existenz radikal. Die Leerheit verändert sich nicht: Sie ist dieselbe, ob Sommer oder Winter. Sie ist dieselbe, ob wir alt oder jung sind, denn Sommer und Winter, Jugend und Alter sind allemal Aspekte der Leerheit. Aber wenn wir uns mit unserer *Ego-Identität* verwurzeln, dann geht bei der Story darüber, wer wir sind und was wir tun und was wir mögen und nicht mögen, die Wurzel nicht tief, sie bleibt immer in einer dünnen Erdschicht. Unsere täglichen weltlichen Angelegenheiten sind falsche Zufluchten, die unsere wahre

Entwicklung nicht unterstützen können, weil sie verschleiern, was tatsächlich vor sich geht.

So wie ein Alkoholiker glaubt, dass der Wodka ihn am Leben hält, während der ihn in Wirklichkeit umbringt, glauben wir, dass die Identifikation mit den Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen, uns schützt und uns hilft, ein erfülltes Dasein zu finden erlaubt. Aber tatsächlich verschleiern uns diese Geschichten, wer wir wirklich sind. Die zentrale Lehre des Buddha ist der Mittlere Weg. Gegen Wodka ist nichts einzuwenden. Ein bisschen Wodka ist prima, ein bisschen Unwissenheit ist auch ganz gesund, denn, um teilzuhaben an dieser Welt, um mit anderen Leuten in Verbindung zu treten und um das Bodhisattva-Gelübde zu erfüllen, musst du in das Drama des Daseins eintreten, *als ob es wirklich wäre*.

Wir müssen also nicht behaupten, dass wir *nicht* existieren, sondern vielmehr erkennen, dass wir und andere Wesen und dieses Gebäude sowie ganz Polen *auf traumartige Weise* existieren: Alles ist ungreifbar. Wir versuchen dauernd, Geschehnisse zu verfestigen, indem wir sie beschreiben – aber eine Beschreibung kann nicht die Lebendigkeit des ungreifbaren Dinges selbst haben. Du könntest zum Beispiel deinen Lieblingskaffee beschreiben. Du könntest einen ausführlichen phänomenologischen Bericht darüber schreiben, wie du eine Tasse Kaffee trinkst. Und dann, am nächsten Morgen zum Frühstück, statt eine Tasse Kaffee zu trinken, könntest du deinen Bericht über das Kaffeetrinken lesen und gucken, ob er die gleiche Wirkung hat! Es ist sehr gut, den Kaffee zu trinken *und* den Bericht zu haben. Der Bericht wird nie den Kaffee einfangen können, trotzdem erzählen wir Geschichten. Der Bericht ist kein Ersatz für die Erfahrung, sondern die beiden sind verschiedene *Arten* von Erfahrung.

Je mehr wir üben, uns in die Offenheit hinein zu entspannen, umso mehr wird uns bewusst, wie oft wir uns ganz klein, unbedeutend und verloren vorkommen, wie oft wir verwirrt, aufgebracht und irritiert sind. Ohne dass wir versuchen müssten, uns selbst zu korrigieren, können wir tolerant sein gegenüber diesen unseren Erscheinungsformen. Auf diese Weise kann die Offenheit alles, was in Erscheinung tritt, willkommen heißen, ganz gleich, ob es nun als Subjekt oder Objekt erscheint.

Schwierige Situationen sind oft nützlicher als einfache Situationen

Der wirkliche gelebte Tatbestand ist: Unsere Eigenschaften als Subjekt ändern sich von einem Moment zum anderen. Abbildungen in unserem Geist schaffen ein falsches Gefühl von Dauerhaftigkeit. Als ich heute hier ankam, dachte ich: „*Es ist so schön, wieder hier zu sein! Es sieht eigentlich genauso aus wie letztes Jahr.*“ Aber natürlich hat es sich in Wirklichkeit verändert. Die Bäume sind anders, auch das Gras und vieles andere mehr. Das bedeutet: Was tatsächlich da ist, ist anders als vorher, aber es ist noch soweit ähnlich, dass ich meine alte Story drüberstülpen kann: „*Ich erkenne diesen Ort wieder, er ist derselbe.*“

Obwohl es unser Ziel ist, uns zu entspannen und unbeschwert zu sein, bedeutet es auch viel Arbeit, zu diesem Zustand zu erwachen: hauptsächlich die Arbeit, unablässig unsere Tendenz zum Konstruieren von Bildern, Interpretationen, Strukturen,

Auffassungen und Antworten aufzulösen. Hier zu sein und mit Menschen zusammen zu sein, die euch vertraut sind, ist eine gute Gelegenheit, dies bei euch selbst zu untersuchen. Einige von euch kennen viele Menschen hier ganz gut. Andere Menschen kennt ihr weniger gut, weil die vielleicht zum ersten Mal hier sind. Ihr könntet nun den Unterschied erforschen zwischen: mit jemandem zu sprechen, den ihr gut kennt und mit jemandem, den ihr nicht kennt. Wenn ihr jemandes Gesicht anschaut und diese Person nicht kennt, dann etwas fragt und einen Weg zu finden versucht, wie ihr irgendwie in Kontakt kommen könnt, dann ist diese Situation, obgleich sie ein wenig unbequem sein kann, eine sehr offene. Aber wenn ihr mit jemandem redet, den ihr *gut* kennt, dann ist das zwar ganz einfach, aber es ist auch eine stark vorgestanzte Situation. Denn ihr setzt vieles bei dieser Person voraus und wisst in etwa, wie ihr mit ihr auf eine Wellenlänge kommt. Vom Blickwinkel der Dharma-Praxis sind daher schwierige Situationen oft nützlicher als einfache.

Gelassen sein auf Dzogchen-Art

Wenn wir davon reden, gelassen und unbeschwert in einem Zustand der Offenheit zu sein, so ist das nicht dasselbe wie unbeschwert mit Freunden zusammen zu sein. Es geht nicht darum, gelassen zu sein, weil die Dinge vertraut sind, sondern weil der Zustand der Offenheit der Grund ist, aus dem heraus unaufhörlich Antworten aufsteigen. Die Offenheit ist wie ein Spiegel, und Situationen sowie unsere Antworten auf Situationen sind wie Bilder im Spiegel: beide, Spiegel und Reflexion, sind untrennbar und trotzdem verschieden: Die Offenheit des Spiegels ändert sich nie, aber die Spiegelbilder verändern sich dauernd, weil das Dasein sich *als Bewegung* enthüllt.

Gelassen zu sein auf Dzogchen-Art bedeutet, gelassen zu sein unter *allen* Umständen. Deshalb heißt es oft in den Gebeten: „*Mögen unsere Probleme zum Weg werden. Mögen Hindernisse der Weg sein.*“ Unsere Aufgabe ist es, uns angesichts von Hindernissen und Schwierigkeiten genau so heimisch zu fühlen wie in guten Zeiten. Natürlich haben Lust und Schmerz nicht denselben Geschmack, aber wenn man versucht, nur Lust und niemals Schmerz zu erleben, ist das eine Methode, und zwar eine sehr gute Methode, Schmerz und Leiden zu vergrößern. Erfahrungen gegenüber offen zu sein, bedeutet zu vermeiden, sie streng einzuteilen in „*Dies ist sehr gut!*“ bzw. „*Dies macht mich glücklich!*“ und „*Das ist schrecklich, ich mag es nicht, es macht mich unglücklich!*“.

Patrul Rinpoche sagt in seinem Kommentar über die **Drei Aussagen des Garab Dorje**, dass der Yogi seine Meditation entwickelt, indem er sie zerstört. Benutzt eure Meditation nicht wie eine Art Daunendecke, in die ihr euch einhüllt, damit ihr euch warm und sicher fühlt, sondern entwickelt eure Praxis als absolut nackte Offenheit, als Nacktheit, die keine Bedeckung braucht, als Nacktheit, die keine Bedeckung haben *kann*.

Der Garten Eden und Samsara

Die Geschichte, die sich aus der Version der Genesis über den Garten Eden sowie Adam und Eva entwickelte, ist hier vielleicht hilfreich. Es geht darum, dass es an einem bestimmten Baum eine Frucht gibt, die Frucht der Erkenntnis, einer besonderen Art

des Verstehens, und diese Frucht ist ihnen verboten. Gott sagt zu Adam und Eva: *„Dies ist ein hübsches Fleckchen. Haltet euch hier einfach auf, lasst es euch gut gehen. Entspannt euch. Es gibt nichts zu tun.“* Die beiden sind in einer Welt, in der sie nichts anderes tun sollen, als nur teilzunehmen, aber sie fühlen sich von diesem Baum angezogen, von diesem Apfel, von der Frucht des Baumes. Indem sie in den Apfel hineinbeißen, bekommen sie Zugang zu einer besonderen Art von Erkenntnis, der Erkenntnis von gut und böse, das heißt, zu einem Wissen in dualistischen Kategorien, aus dem alles spätere Leiden entsteht. Denn dieses Wissen sondert sie ab von der Welt, die sie bewohnen. Das hat zur Folge, dass Gott sie aus dem Garten Eden ausweist an einen Ort, wo sie nie ganz zu Hause sein werden.

Diese Geschichte hat einige Parallelen mit der buddhistischen Darstellung davon, wie wir ins Samsara kamen. Wenn Unwissenheit im Geist aufkommt, wird nicht-duale Erscheinung für real und abgetrennt gehalten, und das Netz der Illusion wird gewebt. Das Greifen nach der Vorstellung eines individuellen Selbst entsteht, und schon irren wir in den Bereichen Samsaras umher und lassen uns auf viele Aktivitäten ein. Diese Aktivitäten erzeugen Gedankengebäude über die Welt und erschaffen auch Konstrukte *in uns*, die bewirken, dass wir meinen, für uns verantwortlich zu sein und uns den Vorteil verschaffen zu müssen, mehr Lust als Schmerz erfahren. Das verdammt uns dazu, immer beschäftigt zu sein, und diese Geschäftigkeit, die die Lösung zu sein scheint - wie in meinem früheren Beispiel vom Wodka-Trinker – ist tatsächlich die Ursache des Leidens.

Wir werden dies morgen noch im Einzelnen betrachten und weiter praktisch üben, um es wirklich direkt zu verstehen. Das Wesentliche ist, den Unterschied sehen zu lernen zwischen dem Aspekt von uns, der offen ist und sich nicht ändert, und dem anderen Aspekt von uns, der immerzu in Bewegung ist. Im buddhistischen Verständnis bedeutet Unwissenheit, sich einzubilden, dass der Aspekt, der immer in Bewegung ist, sich gar nicht bewegt. Wenn wir den Unterschied verstehen, eröffnet das die Möglichkeit, dass wir uns angesichts von Bewegung entspannen und keine Angst davor haben, von Bewegung kontaminiert zu werden.

Das ist leichter gesagt als getan. Denn wenn schlechte Gedanken in unserem Geist aufkommen, vielleicht grausame, wütende Gedanken, dann ist es schwierig, den Mittleren Weg einzuhalten. Gewöhnlich tendieren wir entweder dahin, mit unserem Gedanken zu verschmelzen und ihm für eine Weile nachzugehen, oder wir weisen ihn zurück und sagen: *„Aber so bin ich doch nicht!“* Alles zuzulassen, was da ist, es einfach da sein zu lassen, ist wirklich nur dann möglich, wenn du begreifst, dass die wahre Natur nicht kontaminiert werden kann. Unsere wahre Natur ist kein Konstrukt, sie hat weder Anfang noch Ende. Sie kann weder befleckt, noch verdeckt, noch verkleinert werden. Wenn man dies erkennt, es sich in der Meditation direkt vergegenwärtigt, dann löst sich die Unwissenheit in ihren eigenen Grund, die Offenheit, auf. Und aus dieser entspannten Weite heraus kann man alles loslassen.

Aber bis das passiert, identifizieren wir uns mit begrenzenden Gedanken wie: *„Ich bin doch ein guter Mensch! Weil ich ein guter Mensch bin, sollten die anderen mich mögen. Ich weiß nicht, warum ich so unglücklich bin. Mir passieren dauernd so*

schlimme Dinge!“ Sich mit diesen selbstbezogenen Gedanken zu identifizieren, diesen kleinen Ozeanen von Selbstmitleid, ist die Illusion, die uns blind macht gegenüber der Tatsache, dass unsere eigene Natur, das, was wir wirklich sind, kein Ding, kein Objekt ist. Wir sind von Natur aus frei.

Okay, für heute machen wir hier erst einmal Schluss.

Die energetische Verbindung mit der Übertragungslinie

Die Überlieferung spricht von vielen Schwierigkeiten, die beim Hören der Lehren auftauchen können. In Tibet wurden Erklärungen gewöhnlich über viele Tage, Wochen und Monate gegeben. Es gibt viele Einzelpunkte, die Diskussionen erfordern. Erklärungen zu hören von jemandem, der studiert und praktiziert hat, hilft, unsere Verbindung zur Übertragungslinie zu stärken. Die Unterweisungen haben nicht nur einen semantischen Inhalt, sondern sind auch die energetische Verbindung mit der Linie. Der Inhalt ist überliefert und authentisch, aber der aktuelle Moment der Belehrung sollte sich frisch entfalten, sollte die Beziehung zwischen dem Grund und der Erscheinung öffnen. Um von dieser lebendigen Erfahrung zu profitieren, ist es wichtig, so präsent zu sein wie nur möglich.

Die drei „Topf-Fehler“: Schwierigkeiten beim Zuhören

Traditionell werden die Hauptschwierigkeiten beim Zuhören eingeteilt in die drei „Topf-Fehler“. Der erste Topf-Fehler ist es, wie ein *umgekippter Topf* zu sein und keinen Raum zu haben für das, was gesagt wird. Dies passiert oft, wenn etwas uns ausfüllt. Vielleicht sind wir voll von einer bestimmten Art Emotion. Wir können z.B. voll von einer Emotion bezüglich unser persönliches Leben sein, bezüglich unseres Umgangs miteinander in unserer Sangha-Gruppe, wir können beunruhigt oder voller Sorgen und Ängste sein, oder wir können entsetzlich gelangweilt sein und denken: *„Dies ist bloße Zeitverschwendung, das kenne ich doch schon.“* Natürlich sind uns schon viele der Dharma-Lehren bekannt. Aber wenn wir dann den Standpunkt einnehmen: *„Ich weiß das schon, deshalb werde ich auf der Hut sein gegenüber dem, was da auf mich zukommt!“*, dann hören wir aus der Position des individuellen Egos zu. Wenn wir zuhören, sollten wir aber besser von einem inneren Ort aus zuhören, der so ruhig und offen ist wie möglich. Denn sonst, wenn wir vom Standpunkt unseres Egos zuhören, tendieren wir eher dazu, unserem bisherigen Selbst Dinge hinzuzufügen, als uns zu ändern. Wir denken dann: *„Dies ist nützlich, dies kann ich gebrauchen!“* und, obwohl dieses Etwas hilfreich sein kann - denn wir erweitern unsere Fähigkeit, auf eine Situation zu antworten - , bestätigen wir gleichzeitig: *„Ich bin das Zentrum meiner Welt.“* Deshalb sollte man mit offenen Ohren und einem offenem Geist und Herzen zuhören.

Der zweite Topf-Fehler ist, dass wir zuhören wie ein *Topf mit einem Loch*, so dass, obgleich wir vieles hören, es schnell wieder aus uns herausläuft und wir vergessen, was wir gehört haben. Dies ist ein Problem der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses. Gewöhnlich entsteht es, weil wir keine Ahnung haben, wie wir das festhalten können, was wir hören. Wenn beschrieben wird, dass wir auf *offene Weise*

zuhören sollen, ist nicht gemeint: wie wenn Wasser durchfließt, sondern „offen“ bedeutet: weit genug, alles *aufzunehmen*, was man gehört hat.

Also, um uns zu erinnern, um etwas in unseren Geist zurückzurufen, müssen wir den Kontakt damit zulassen. Das bedeutet, die Lehre zu hören, wie sie ist, frei von unseren Projektionen, unseren Annahmen, unseren Anhaftungen. Die Praxis, dem Dharma zuzuhören, ist zugleich eine Übung, präsent zu sein inmitten einer Erfahrung, zu beobachten, auf welche Weise man sich selbst verliert, und sich dann wieder in die Gegenwart zurückzubringen. Je mehr Respekt wir haben vor dem, was wir hören, je mehr Vertrauen und Hingabe wir haben, desto höher schätzen wir, was vorgetragen wird, und dies hilft dabei, mehr zu behalten und weniger abgelenkt zu sein.

Der dritte Topf-Fehler ist, wie ein Topf zu sein, in dem bereits *altes, abgestandenes Essen* ist. Wenn dann neues, frisch gekochtes Essen in den Topf kommt, wird es von dem alten Essen verdorben. Da erhebt sich dann die Frage – und für Leute aus dem Westen, die den Dharma studieren, ist es eine sehr wichtige Frage - : „*Was machen wir mit dem Vorwissen, das wir mitbringen?*“ Wir alle haben unsere Lebenserfahrung, wir haben unser erlerntes Schulwissen, wir hatten vielleicht eine christliche Erziehung, und vielleicht haben wir Philosophie, andere Religionen, Psychologie usw. studiert. Das bedeutet, wir haben die Voraussetzungen für viele verschiedene Gedanken über die Bedeutung des Lebens, darüber, weshalb Dinge passieren usw. Was machen wir mit alledem?

Vom Dzogchen-Standpunkt aus gesehen, musst du nicht versuchen zu vergessen, was du schon weißt, sondern du kannst einfach die zufällige und illusorische Natur dieses Wissens erkennen. Die Tatsache also, dass du vielleicht weißt, was Hegel über die Natur des Seins sagte, ist sehr interessant, aber ziemlich irrelevant, wenn wir uns gerade mit der Tradition des tibetischen Buddhismus befassen. Du musst dein Wissen nicht schlecht machen und versuchen, es dir aus dem Kopf zu schlagen. Wenn du jedoch in der einen Hand hältst, was du weißt, und versuchst, den Dharma in der anderen zu halten, dann fällst du in deine Schulzeit zurück, wo du Erörterungsaufsätze schreiben musstest. Das machen wir hier nicht. Hier wollen wir eine erfrischende Dusche im Fluss des Dharma nehmen! Du hast Ferien, du brauchst keinen Aufsatz zu schreiben! Du kannst einfach im Dharma baden.

Das bedeutet also, dass wir alles, was wir haben, lassen können, wie es ist. Wo ist es? Es ist bereits im Raum. Nur vermische nicht alles!

Wir sind keine Maschinen, die programmiert oder nachjustiert werden müssen. Wir sind Teil des universalen Flusses, und wenn wir Vertrauen haben, ist das Leben leichter. Wenn man dir die Frage stellt: „*Was war dein Lieblingsessen, als du klein warst?*“, dann fällt dir die Antwort ganz leicht. Wo kommt die Antwort her? Sie kommt aus dem weiten Raum des Geistes. Man muss sich nicht dauernd an die Ereignisse seiner Kindheit erinnern, damit man sie parat hat. Der Raum ist wie ein riesiges Lagerhaus und wird beschrieben als *alaya vijnana*, eine Art Grund-Speicher, in dem alles, was jemals vorgekommen ist, gegenwärtig ist. Der Leerheit von allem zu vertrauen, bedeutet, dass wir uns nicht zu sehr an etwas klammern. Das wiederum lässt mehr

Verbindung mit allem, was wir gelernt haben, frei, so dass unser Geist leichter fließen kann.

Dies weist darauf hin, dass wir einfach dem Geist erlauben sollten, sich zu leeren. Das macht uns nicht dumm, denn es ist keine dumpfe Leere, sondern eine zuversichtliche Offenheit. Wenn in den Texten steht, dass die Selbstbefreiung der Phänomene keine Spur hinterlässt, so bedeutet es, dass keine Konditionierung durch Geschehnisse stattfindet: Wir bauen kein Bild auf, um unser Leben zu definieren, sondern wir entspannen uns, so dass aus dem Moment heraus neue Konfigurationen entstehen können. Wir vergessen nicht, was geschehen ist, aber wir werden dadurch weder definiert noch ausgerichtet.

Shiné: Der Diener bedient den Herrscher

Wenn wir über die drei Topf-Fehler nachdenken, können wir sehen, wie wichtig die beruhigende Shiné-Praxis und das ruhige, klare Fokussieren des Geistes ist. Wenn wir ein Objekt für unsere gerichtete Aufmerksamkeit auswählen, stellen wir uns eine einfache Aufgabe, auf die wir uns fokussieren müssen. Das erhöht die Kraft unserer Aufmerksamkeit. Im Englischen hat aufmerksam sein (attending) etwas zu tun mit der Funktion des Dieners. Ein Diener zu sein, bedeutet, nicht König oder Führer zu sein, sondern derjenige, der folgt, der aufmerksam das, was passiert, begleitet. Wir beschließen, dass das Objekt unserer Aufmerksamkeit, sei es das Fließen unseres Atems über unsere Lippen oder ein externes Objekt, König ist und wir sein Diener sind. Wir müssen sicherstellen, dass der König oder die Königin auf nichts warten muss. Nichts ist wichtiger als die Person des Königs.

Diese Art von Meditation zu praktizieren, bedeutet, Demut zu praktizieren. Hier sitzen lauter wunderbare gebildete, intelligente und interessante Menschen. Wenn wir uns treffen, gibt es so viele Dinge, über die wir sprechen können! Wir haben so viele interessante Gedanken in unseren Köpfen! Aber *jetzt* beschließen wir, dass die interessanteste Sache sein soll, einfach zu beobachten, wie unser Atem immer wieder ein- und ausfließt. Das bewirkt eine völlige Neuausrichtung unserer Werteskala. Wir bewegen uns von „*ich an erster Stelle*“ zu „*ich als letzter*“. An die erste Stelle kommt der Atem.

Ich hoffe, dass ihr daraus ersehen könnt, dass dies auch eine Grundlage für die Praxis des Mitgefühls ist. Wir können nicht mitfühlend anderen gegenüber sein, wenn wir ihnen nicht den ersten Platz einräumen, wenn wir nicht unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was sie brauchen. Anderen zu helfen, bedeutet *nicht*, voller Ideen zu sein, wie *wir* ihnen helfen könnten, sondern vielmehr zu erkennen, was die tatsächliche Lage *des anderen* ist, und wie wir uns darauf zubewegen können. Das erfordert die vorhin erwähnte Demut der Dienerrolle. Diese einfache Art der Meditation hat also viele Vorzüge.

Okay. Wir lassen jetzt den Körper zur Ruhe kommen, wir lassen unser Rückgrat unser Gewicht tragen und unseren Atem sich frei mit dem Zwerchfell bewegen. Wir wählen ein Objekt für unsere Aufmerksamkeit mit der festen Absicht: „*Ich werde dieses Objekt zum Zentrum meiner Welt machen. Ich werde ihm mehr Wichtigkeit verleihen als allem*“

anderen.“ Und dann ruhen wir mit unserer vollen Aufmerksamkeit darauf. Wenn der Geist irgendwie abschweift, bringen wir ihn ganz sanft zurück.

[Übung]

Zuflucht zu nehmen ist ein starkes Gegenmittel gegen die Gewohnheit, sich für etwas zu begeistern und dann davon abgelenkt zu werden.

Unser zentrales Thema ist Hingabe und Vertrauen, und diese beiden spielen natürlich eine entscheidende Rolle in der Praxis der Zuflucht. Wenn wir Zuflucht nehmen, dann ist unsere Ausgangslage, dass wir verloren sind und Hilfe brauchen. Deshalb sagen wir: Zum Buddha, zum Dharma und zur Sangha (der besten Gemeinschaft) nehmen wir Zuflucht, bis die Erleuchtung erreicht ist. Nach tibetischer Tradition nimmt man im Hinayana-System für nur ein Leben Zuflucht, nämlich für das gegenwärtige, während wir im Mahayana-System Zuflucht nehmen in diesem und allen unseren zukünftigen Leben, bis die Erleuchtung erreicht ist.

Damit verbunden entwickelt man eine ganz starke Absicht. Im Kern der Mahayana-Tradition gibt es die Vorstellung, dass man das Verständnis von sich selbst als einer begrenzten Person überwindet. Das bedeutet: Der Fokus ist mehr auf unser Potential gerichtet als darauf, wie wir uns auf der Alltagsebene erfahren. Wir kümmern uns um unsere Buddha-Natur, um unser Erleuchtungspotential. Wenn wir also sagen: *„In diesem und all meinen zukünftigen Leben nehme ich Zuflucht zum Buddha“*, so bedeutet dies, dass die erklärte Absicht so klar und so stark ist, dass sie uns keine Abweichung erlaubt. Der Grund (ground) der Absicht geht über das Ego hinaus.

Wenn wir uns erinnern an die Zeit, als wir fünfzehn oder sechzehn waren, an unsere damaligen Gedanken über unser zukünftiges Leben und unsere Pläne, stellen wir wahrscheinlich fest, dass unser Leben ziemlich anders verlaufen ist. Dies ist ganz normal auf der gewöhnlichen Ego-Ebene, denn die Ideen über das, was wir vorhaben und werden wollen, sind nicht von langer Dauer. Unsere Begeisterung richtet sich auf wechselnde Objekte, die sich jedesmal sehr wichtig und wirklich anfühlen. Aber dann passiert etwas Neues und wir merken, dass unser Leben sich in eine andere Richtung bewegt.

Zuflucht zu nehmen ist ein starkes Gegenmittel gegen diese Gewohnheit der Begeisterung, die zu Abgelenktheit führt. Zuflucht besagt: Egal was passiert, egal, was für äußere Faktoren vorliegen, ob das Leben gut oder schlecht ist, ob ich glücklich oder traurig bin, ich werde diese Sichtweise als eine beständige Orientierung beibehalten, nicht nur heute, sondern für immer. Zuflucht zum Buddha zu nehmen, bedeutet, daran zu glauben, dass einer imstande gewesen ist, durch die Verdunklungen, die uns blind machen gegenüber dem, was da ist, hindurchzusehen. Die Erleuchtung des Buddha unter dem Bodhi-Baum war eine Offenbarung. Etwas, was ihm bisher verborgen geblieben war, wurde ihm jetzt offenbart. Die Schuppen fielen ihm von den Augen und sein Buddha-Auge öffnete sich, und er sah die Dinge auf neue Weise, als sähe er sie zum ersten Mal. Aufgrund der Frische dieser Sichtweise konnte er erkennen, dass der Blick anderer Menschen *nicht* klar ist, und mit der Übertragung des Dharma bot der Buddha den Menschen Wege an, klarer zu sehen.

Ein wesentlicher Teil der Zufluchtnahme ist es zu erkennen, dass man sich selbst nicht trauen kann. Zuflucht zu nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha sowie zum Guru ist nicht wie der Abschluss einer Versicherung. Die Versicherungsgesellschaft gibt uns eine Art Zuflucht für den Fall, dass in unserem Leben ein Unglück geschieht. Aber vom buddhistischen Standpunkt aus ist das Unglück bereits geschehen. Die Unwissenheit ist schon aufgetreten. Der Unfall ist schon passiert. Wir sind verloren, wir sind verwirrt, und wir wissen tatsächlich nicht, was wir tun.

Wir nehmen Zuflucht zum Buddha, gegen uns selbst

Wir nehmen Zuflucht zum Buddha, gegen uns selbst. Die Dämonen sind nicht jemand anderer, der uns angreift, sondern die Tatsache, dass wir uns selbst angreifen. Und nicht nur das: Während wir uns selbst angreifen, glauben wir, dass wir auf uns Acht geben. Es ist ein sehr raffinierter Dämon.

Wir denken: *„Um uns glücklich zu machen, müssen wir uns mit vielen guten Dingen dieser Welt versorgen.“* Wir glauben, dass die Objekte unseres täglichen Gebrauchs die Basis für unser Glück ist. Nun, natürlich gibt es einen Unterschied zwischen Lust und Schmerz. Wenn du etwas Köstliches isst, dann wird es besser schmecken als eine Speise, die nicht gut ist. Bei der üblichen Vorgehensweise ist unser Glück abhängig von der Qualität der Dinge, die uns umgeben. Wir nehmen Zuflucht zu Objekten, damit wir, das Subjekt, uns sicher, glücklich und geborgen fühlen.

Nehmen wir als Beispiel, dass du dich in jemanden verliebst. Wenn du mit dieser Person zusammen bist, fühlst du dich einfach glücklich. Eine gewisse Qualität in dir selbst ist erwacht, und du fühlst dich lebendiger als sonst. Du glaubst vielleicht: *„Ich bin dazu bestimmt, mit dieser Person zusammen zusein, mein ganzes Leben habe ich auf sie gewartet. Der Sinn meines Lebens ist, mit dieser Person zusammen zu sein.“* Tolstoi beschreibt diese Art von Erfahrung sehr gut. Natürlich sind romantische Gefühle, erotische Gefühle oder Herzenswärme, die wir für einen anderen Menschen empfinden, ein sehr wichtiger Teil unseres menschlichen Daseins. Es ist nicht so, dass diese Dinge falsch wären, oder dass wir sie vermeiden sollten, obgleich man in der Hinayana-Tradition, die einen Weg des Verzichts darstellt, sagt, dass eine romantische oder erotische Anhaftung bloß zu Turbulenzen führt und es daher besser ist, sich durch Mönchs- oder Nonnengelübde davor zu schützen.

Von unserer tantrischen Position aus aber betrachten wir diese Gefühle als Energien, die in der Welt in Erscheinung treten. Wenn wir bewusst wahrnehmen können, was mit uns passiert, wenn wir in solche Situationen kommen, und die Gefühle als unbeständige Bewegungen erkennen, die unsere sich ständig verändernde, wechselhafte Natur enthüllen, dann können diese wahrhaftig hilfreich sein. Aber wenn wir uns einbilden, dass ein anderer Mensch so etwas wie ein stabiler Faktor in unserem Leben sein wird, dann schafft das eine Menge Schwierigkeiten. Einige Leute haben das Glück, dass sie mit einem Partner ihr ganzes Leben zusammen sind. Manchmal sind sie in einer sehr unglücklichen Beziehung, aber sie sind immerhin zusammen geblieben. Manchmal sind Paare auch für lange Zeit zusammen glücklich, aber das kommt ziemlich selten vor. Einige schaffen es, für kurze Zeit glücklich zusammen zu sein, aber ihr Bemühen,

diese kurze Zeitspanne zu verlängern, schafft Ursachen für späteres Leid. Wenn du mit jemandem eine lange Zeit zusammen bleibst, verändert sich dieser Mensch und du auch..

Oft hat sich jemand in eine Person verliebt auf der Grundlage eines bestimmten Musters bei diesem Partner. Wenn der Partner sich dann verändert, wird man unglücklich und sagt: *„Du bist ja nicht mehr die Person, in die ich mich verliebt hatte! Warum hast du angefangen, so viel zu trinken? Warum willst du nicht mehr zur Arbeit gehen?“* oder: *„Warum machst du die ganze Zeit diese buddhistische Praxis? Du meditierst lieber, als Sex mit mir zu haben. Was ist schief gelaufen?“* So eine Veränderung kann sehr weh tun. Klar ist aber, dass *alle Erscheinungen* unbeständig sind: Sie verändern sich, sie bewegen sich den jeweiligen Umständen entsprechend.

Eine Beziehung zu einem anderen Menschen einzugehen heißt u.a. zu tolerieren und zu akzeptieren, dass er/sie sich dir jeden Tag als neue Person präsentiert. Wir können uns hierbei natürlich selbst unterstützen, indem wir alle Formen als die Form Padma Sambhavas sehen: Erscheinung und Leerheit. Den Menschen um uns herum zu erlauben, sich zu verändern, hilft uns, selber immer „frisch“ zu sein.

Warum ist Padma Sambhava zuverlässig? Das Wesen der drei Kayas

Wir fühlen uns in unserm Inneren oft unsicher. Wir möchten etwas haben, auf das wir uns verlassen können. Wenn wir uns auf die drei Juwelen und auf die Lehre der Übertragungslinie verlassen, dann haben wir etwas Stabiles. So heißt es im ersten Gebet, das wir lesen, wenn wir z.B. die **Große Rigdzin** praktizieren: *„Kyab nae lu me kon chog rin po che.“* / *„Diese kostbare Zuflucht wird uns nicht betrügen.“* Warum betrügt der Guru uns nicht? Warum ist Padma Sambhava zuverlässig? Weil seine Natur die der *drei Kayas* ist.

Der *Dharmakaya* ist Leerheit, Offenheit und die Ungreifbarkeit der Präsenz des natürlichen Zustands. Er ändert sich nie und ist niemals ein Objekt, das gesehen und begriffen werden kann. Zu allen Zeiten und an allen Orten ist er gleich und somit vollkommen verlässlich.

Der *Sambhogakaya* ist die Qualität der Unmittelbarkeit jedes In-Erscheinung-Tretens. Er wird als *Ihun drub* beschrieben, als die Weise, wie die ganze Fülle, alles Potential, alle Möglichkeiten vorhanden sind, ohne künstlich konstruiert zu werden. Das hat die Eigenschaft der Klarheit, das heißt, da sind nicht lauter Probleme, die gelöst werden müssen, da ist nichts, an dem man arbeiten muss, damit es Sinn macht. Da ist einfach Unmittelbarkeit. Es ist wie beim Spiegelbild: Sobald etwas vor dem Spiegel ist, ist das Spiegelbild da.

Der dritte Aspekt ist der *Nirmanakaya*, welcher ein müheloses Spiel von Energie ist, die an der Welt teilnimmt zum Wohl der anderen. Diese Energie ist nicht in der begrenzten Ego-Funktion angesiedelt, sondern fließt direkt aus dem Dharmakaya und dem Sambhogakaya. Sie ist auf dieselbe Weise von Natur aus offen und leer. Und obgleich sich die Form des *Nirmanakaya* den Umständen gemäß ändert, ist er unveränderlich

insofern, als sein Grund (ground) die unablässige Verbindung und Integriertheit mit der Offenheit ist.

Wir sind jedoch unzuverlässig wie alle anderen Wesen, ganz gleich, wie gutherzig wir anderen gegenüber sein möchten. Die Basis unserer gewöhnlichen menschlichen Identität ist Selbstbezogenheit, *„ich an erster Stelle“*. Wir sind außerdem mit den Komplexitäten unseres Lebens beschäftigt. Wir haben Verpflichtungen in der Familie und bei der Arbeit. Wenn wir uns in jemanden verlieben, fühlt es sich so an, als ob unser Herz dieser Person gegenüber sehr offen ist, aber tatsächlich ist unser Leben nicht sehr verfügbar. Unsere Zeit ist schon vielen verschiedenen Aktivitäten fest zugeordnet. Das Herz mag daher völlig offen sein, unser Dasein in der Welt ist aber schon verknüpft und verknötet und an andere vergeben. Oft sagen Leute in einer Beziehung: *„Aber was ist mit mir? Ich weiß, du bist sehr beschäftigt, ich weiß, du liebst deine Arbeit, aber – was ist mit mir? Ja, wir verbringen Zeit miteinander, aber ich möchte mehr. Wenn ich mehr hätte, wäre ich glücklicher. Weil ich dich liebe, möchte ich dein Leben ändern. Und wenn dir endlich klar würde, wie gut ich bin, dann könntest du einfach die ganze Zeit mit mir zusammen sein, und dann wären wir vollkommen glücklich!“*

Beziehungen: Die Antwort liegt nicht im Objekt

Die Lehre des Buddha ist aber: *„Die Antwort liegt nicht im Objekt.“* Wenn du einem Menschen begegnest und ihm sehr nahe kommst, dann kannst du die ganze Nacht damit verbringen, ihn zu küssen, mit ihm zu schmusen und Sex mit ihm zu haben, aber am nächsten Morgen musst du aufstehen und zur Arbeit gehen oder was immer, und du musst ihn verlassen. Wahrscheinlich denkst du von Zeit zu Zeit an ihn, aber dann wieder denkst du: *„Ich muss mich auf meine Arbeit konzentrieren.“*

Jetzt, in der Praxis mit Padma Sambhava oder anderen Meditationsgottheiten, ist es anders: Wir fangen damit an, dass wir Padma Sambhava preisen und seine guten Eigenschaften bewundern. Wir machen ausführliche Visualisierungen. Wir laden Padma Sambhava ein zu kommen. Wir rezitieren das Mantra und bekommen die Segnung und Reinigung. Wir erhalten die Initiation durch *„Om ah hung“*, und dann löst sich der Guru in uns auf, und wir lösen uns in den Guru auf. Wir gehen in den Zustand der vollständigen Offenheit des Dharmakaya. In diesem Zustand manifestieren sich viele Formen: Dies ist die Eigenschaft des Sambhogakaya. Anschließend machen wir den Tsog und verzehren etwas auf Nirmanakaya-Weise. Dann stehen wir auf und gehen umher, und, alles, was wir sehen, und alles, was wir hören, ist der Guru. All unsere eigenen Gedanken sind der Geist des Guru. Wir stehen nicht in Beziehung zu einem Objekt. Wir denken nicht an jemand anderen. Wir sind wahrhaft wir selbst durch die nicht-duale Untrennbarkeit unserer Natur und der Padma Sambhavas.

Daher ist Zuflucht zu nehmen hilfreicher, als dass wir alle unsere Energien in Beziehungen mit anderen Menschen stecken. Das bedeutet natürlich nicht, dass du nicht in Beziehung zu anderen Menschen treten sollst. Aber wenn du bei anderen etwas suchst, was sie dir nicht geben können, dann wirst du endlos enttäuscht sein. Unser Zusammensein mit jemand anderem, mit all den Emotionen, die dabei

hochkommen – Liebe, Hass, Eifersucht, Stolz – , kann als bloße Turbulenz eines mit Leidenschaft gelebten menschlichen Lebens verstanden werden. Wir werden dabei ohne erkennbaren Grund hochgehoben und niedergeworfen. Jedoch ist all das auch unglaublich nützlich für unsere Praxis, denn es zeigt uns, wie wir uns in diesem Daseinsbereich manifestieren. Wir haben menschliche Körper, wir werden also auch sexuell angezogen usw. Die Zuflucht nicht zu verlieren, bedeutet auf einer tiefen Ebene: nicht die Sicht der Praxis zu verlieren. Wenn wir deshalb merken, dass wir in einen anderen Menschen übermäßig viel von uns selbst investiert haben und mehr von ihm wollen, als er geben kann, dass wir uns traurig und aufgebracht fühlen, wenn er nicht da ist, dass wir alle möglichen Fantasien entwickeln darüber, wie das Leben sein könnte, dann gilt es als Kernpunkt zu erkennen: *„Das passiert in meinem Kopf. Ich erzeuge dies durch meine Identifizierung, meine Verwicklung, meine Anhaftung.“* Es sind nicht nur die großen Romanschriftsteller und Filmemacher, die sich alles Mögliche ausdenken können, sondern ich auch, so wie Dostojewski! All diese Geschichten, wie es sein wird und was passieren wird, kann *ich* mir ausdenken.

Ein karmischer Film läuft in unserem Kopf ab, mit den fünf Geistesgiften als Hauptdarstellern

Wir werden von der Kreativität unseres eigenen Geistes verfolgt. Der Grund (ground) dieser Kreativität ist, wenn du es erkennst, der Dharmakaya. Alles, was aus ihm hervorgeht, zeigt sich, manifestiert sich, hat aber keine inhärente Eigennatur.

Manifestation entsteht wie ein Traum, wie die Spiegelung des Mondes im Wasser: Sie ist da, aber sie ist nicht wirklich. Es ist wie im Kino. Wenn wir dies erkennen können, dann ist der Vorgang der: Ein karmischer Film mit den fünf Geistesgiften als Hauptdarstellern läuft in unserem Kopf ab.

Die fünf *Geistesgifte* sind von Natur die fünf *Weisheiten*. Der Unterschied zwischen diesen beiden Optionen ist, ob wir den Grund der Leerheit sehen oder nicht. Wenn wir also eine Geschichte von Liebe und Verlangen in uns ablaufen lassen, und wenn wir in sie hineinfallen, wird uns das aufreiben und uns traurig, verletzt und verwirrt machen. Wenn du dich jedoch ein wenig entspannen kannst und einfach denkst: *„So zeigt sich also mein Karma! Es gibt viele Haken hier, die mich festhalten wollen, aber wenn ich mich einfach entspanne...“*, dann kannst du in deinem Geist direkt die Natur der Anhaftung, die Natur des Zorns, des Stolzes und der Eifersucht erfahren.

Was die fünf Geistesgifte betrifft, so wäre als erstes *ti mug* (gti.mug) zu erkennen, welches *mentale Dumpfheit oder Dummheit* ist. Das ist die Qualität des Glaubens an Wesenheiten, die man in einem strikten Sinne für wirklich hält. Das äußert sich als die Überzeugung: *„Dies ist meine Geschichte, und sie gefällt mir nicht!“* Um das loszulassen, müssen wir uns klar machen: Dies ist eine Geschichte, die *mir erscheint*. Es ist etwas, was bei mir in Erscheinung tritt, es ist die Direktheit meiner Erfahrung, aber es sagt mir nichts über mich. *„Ich liebe ihn.“* Wer liebt ihn? Wer ist derjenige, der liebt? *„Ich, denn deshalb weine ich doch! Weil ich ihn liebe!“* Das ist unsinnig. Derjenige, der liebt, ist die Verflechtung der offenen Dimension des Geistes mit dem Erscheinen von Energie, einer Energie, die als Subjekt und Objekt in Erscheinung tritt.

Das bedeutet: Dummheit oder *timug* ist verbunden mit *dag zin* (bdag 'dzin), dem *Greifen nach einem eigenständigen Selbst*, welches der Punkt ist, an dem wir das Ich und den anderen voneinander trennen. „*Aber ich möchte mich und den anderen nicht trennen! Ich liebe ihn! Wenn er nur bei mir wäre, würden wir niemals mehr getrennt sein!*“ Dies ist die Methode, mit der die Dummheit das Problem der Dualität zu lösen versucht.

Yab-yum: Subjekt und Objekt treten gemeinsam in Erscheinung

Vom Standpunkt der Nicht-Dualität her treten Subjekt und Objekt immer gemeinsam in Erscheinung. Daher sieht man auf einigen Thangkas die Gottheiten in der Form von yab-yum, der Vereinigung des Männlichen mit dem Weiblichen. Von Anfang an sind Subjekt und Objekt untrennbar. Sie bewegen sich immer in einem kunstreichen Tanz, der viele verschiedene Spielarten zum Vorschein bringt. Das Subjekt ist nie vom Objekt getrennt, aber das Subjekt hat sehr wenig Kontrolle darüber, was für eine Art von Objekt erscheint.

Im Buddhismus glauben wir, dass das, was uns erscheint, durch unser Karma hervorgebracht wird, und nicht durch unseren Willen zur Macht. Es ist eine Illusion zu denken, dass wir unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen leben können. Die Bereinigung der *Dummheit* nennt man Dharmadhatu-Weisheit. Die Weisheit des Dharmadhatu ist der Zustand des Gewahrseins, der Gegenwärtigkeit, in dem man die Weite des eigenen Seins als untrennbar vom Grund aller Phänomene direkt erkennt.

Wenn wir dies sehen können, dann bewegt sich alles, was sich ereignet, wir selbst und die anderen, miteinander. Es ist nicht so, dass ich hier in meinem Haut-Beutel wohne, mit mir selbst als Zentrum und von dort her dich betrachte, sondern es ist so, dass es kein Zentrum gibt, keine persönliche innere Welt, sondern allein unaufhörliche Bewegung innerhalb einer Unendlichkeit des Raumes. Das tibetische Wort *kyil khor* (dkyil 'khor) für Mandala besteht aus *kyil wa*, Drehpunkt und *khor*, Kreis. Die Idee des Mandala ist, dass es in Wirklichkeit kein Zentrum und keinen Umfang hat. Eine andere Bezeichnung für Mandala ist *zhal ye khang* (zhal yas khang), was riesiges oder unendlich großes Haus bedeutet, eine Manifestation, die sich ein für allemal einer Einordnung in unsere ordnenden Konzepte von begrenzten, berechenbaren Entitäten entzieht.

Selbstverständlich sitzen *wir* hier in unseren individuellen Körpern und nehmen *andere Menschen* um uns herum wahr. Die wahre Natur zu erkennen, bedeutet, dass *ich* und *die anderen* zur gleichen Zeit aus demselben Grund (ground) in Erscheinung treten.

Das Gewahrsein selber, der Geist selber, hat kein Oben oder Unten, Hinten oder Vorne, sondern offenbart sich als Energie. Diese Energie tritt durch uns in Erscheinung und läuft durch das Zentrum unseres Körpers, durch einen Kanal, der sich direkt unter dem Bauchnabel verzweigt, mit Chakren an verschiedenen Punkten. Diese Energie lässt unsere verschiedenartigen Erfahrungen entstehen, denn von Moment zu Moment ist alles dynamisch. Unsere Knochen sind dynamisch, unser Blut ist dynamisch, unser

Gehirn ist dynamisch, unser Hormonsystem ist dynamisch. Es gibt nichts Feststehendes und Statisches im menschlichen Körper.

Diese ständige Bewegung erscheint als in uns zentriert, und in der Tat gibt uns die Qualität der Bewegung das Gefühl, wir selbst zu sein. Wir erleben die Kontinuität unseres Daseins als die Gleichheit von etwas, das sich immer wieder zeigt. Unser Selbst ist jedesmal anders, und doch erscheint es als Gleiches. Wenn Unwissenheit aufkommt, greifen wir nach dieser Energie und sehen sie als Bestätigung unseres Selbst als klar umrissen und verlässlich. Von dieser Position aus tendieren wir dann dahin, auch die anderen als isolierte Einheiten zu sehen, die klar umrissen sind und aus sich selbst existieren.

(Keine) Zuflucht zu Liebhabern und Beziehungen nehmen

Und wie wir so durch die Welt irren, treffen wir zufällig eine Person und denken: *„Mit dieser wirklichen, eigenständigen, klar umrissene Wesenheit muss ich unbedingt zusammen sein. Sie hat etwas Einzigartiges und Besonderes, und ich muss unbedingt mit ihr zusammen sein.“* Es stimmt, alle Wesen sind verschieden. Wir können nicht mit jedem, dem wir begegnen, zusammen sein. Es passiert energetisch sehr selten, dass wir jemanden finden, mit dem wir total offen sein können. Aber wenn wir so einer Person begegnen und die Erfahrung der Resonanz machen und all der Freude und Erfüllung, die das bringt, dann gibt es immer diese zwei Möglichkeiten: Die erste, die Dharma-Möglichkeit, ist, präsent zu sein im Augenblick und diese Resonanz als etwas Unmittelbares, etwas Strahlendes und Ungreifbares zu erfahren. Sie wird so lange andauern, wie sie eben dauert. Während sie da ist, ist es am besten dranzubleiben, denn wenn du mit jemandem zusammen bist und immerzu an Zukunftspläne denkst, dann wirst du, wenn diese Person weggeht, traurig sein; denn als sie da war, warst du nicht bei ihr.

In England gibt es viele Frauen über 35, die einen Mann suchen, um mit ihm Kinder zu haben. Die Männer, die zur Verfügung stehen, haben manchmal schreckliche Angst vor diesen Frauen, denn sie haben ganz klar das Gefühl: *„Du willst nicht mich, sondern einfach nur Kinder kriegen!“* - *„Aber nein, ich möchte doch mit dir Kinder haben.“* Da gibt es viel Druck: Der Mann fühlt sich unterdrückt, da er in seiner Existenz eingeengt werden soll, was ja auch wahr ist. Das kommt zum Teil daher, dass, wenn die Frau ein Baby haben möchte, sie sich etwas Zuverlässiges und Sicheres wünscht. Menschen sind aber nicht sehr zuverlässig. In dieser Situation entsteht oft sehr viel Spannung.

Wie kann man es schaffen, mit Gewahrsein in der Welt zu leben, wenn man Kinder großziehen und ein Familienleben organisieren muss? Wir gehen von dem grundsätzlichen Punkt der Nicht-Dualität oder Unterschiedslosigkeit von Samsara und Nirwana aus. Alles, was als weltliche Form erscheint, hat tatsächlich unmittelbar die Eigenschaft der Leerheit. Im Kern jeder Situation liegt also die Anforderung, *auf traumartige Weise* zu leben und nicht auf das, was im Moment erscheint und was man als sein „Selbst“ bezeichnet, zu bauen, als ob es etwas Solides, Wirkliches wäre. Die veränderlichen Erscheinungen des Augenblicks, die wir „Objekt“ nennen, dürfen nicht als etwas vom Wesen her Wirkliches überbewertet werden.

Die fünf Geistesgifte und die fünf Weisheiten in unseren Beziehungen sehen

Wenn man auf diese Weise praktiziert, dann wird *Begierde* in eine gesteigerte Sensibilität gegenüber der konkreten Gegenwart der anderen Person umgewandelt. Das ist diejenige Weisheit, auf Tibetisch *so sotog pa'i ye she* (so sor rtog pa'i ye shes), die eine Qualität der Präsenz bedeutet, die die Dinge genau so sieht, wie sie sind. Wenn du also jemanden wirklich liebst und bewusst wahrnimmst, wie sein Haar riecht, welche Farbe seine Augen haben und wie sich die Haut seiner verschiedenen Körperpartien anfühlt, dann erwachst du zu dem Leuchten und Strahlen, mit dem die Welt sich offenbart. Die Qualität des Objektes, der anderen Person, ist, diese Sensibilität in dir geweckt zu haben.

Die Hauptsache ist zu erkennen: Dies also ist die Eigenschaft meines Geistes: offen und leer zu sein von allem Anfang an. Diese Aufmerksamkeit, diese Sensibilität, diese Fähigkeit, wirklich zu sehen, was da ist, bezieht sich nicht nur auf diese eine Person, die ich liebe, sondern ich kann dies auf das ganze Universum anwenden. Ich kann die ganze Welt als meine Geliebte/meinen Geliebten behandeln, mit all meinen Sinnen, und ganz bei dem sein, was vor sich geht.

Genau so im folgenden Beispiel: Du fühlst dich gerade ein wenig einsam und traurig, da lernst du jemanden kennen, du fühlst dich für eine Weile geliebt, und dann verlässt dich diese Person und du fühlst dich wieder sehr traurig. Wenn du aber in dem Moment, wo du geliebt wirst, fähig bist, geliebt werden, die Bestätigung und den Wert deines Daseins fühlst, bei dem Gefühl bleibst: „*Ich bin wertvoll, ich bin liebenswert*“ und das dann mit in die Welt nimmst und begreifst: „*Es gibt ja gar keinen Unterschied zwischen mir und den anderen*“, dann kannst du erkennen, dass *alle* Wesen liebenswert sind, und dass *alle* Wesen wertvoll sind.

Auf Tibetisch heißt dies *nyam nyi ye she* (mnyam nyid ye shes), das *Bewusstsein oder die Präsenz der Gleichheit aller Phänomene und aller Wesen*. Auf diese Weise wird Stolz umgewandelt in einen Stolz auf alles, was existiert. So kann man erfahren, dass das, was begrenzend sein kann, auch ein Weg in die Freiheit ist.

So verhält es sich auch mit der *Eifersucht*, dem Unglücklich Sein darüber, dass jemand anders bekommt, was *wir* möchten. Wenn wir uns dabei von dem Gedanken: „*Und ich?*“ frei machen und denken können, dass die gute Sache oder das Glück jetzt von jemand anderem erfahren wird, dann können wir unsere Aufmerksamkeit auf den Teil der **Sieben-Teile Praxis**, genannt *je su'i rang wa* (rjes suyirang ba), lenken, der *sich über das Glück anderer freut*. Und indem wir auf diese Weise die Intensität unserer selbst-bezogenen Bedürftigkeit lockern, sind wir in der Lage, alles in der Welt wahrzunehmen, so wie es sich abspielt. Auf Tibetisch heißt das *cha drub ye she* (bya grub ye shes), welches die *Weisheit oder Vergegenwärtigung ist, die alle Dinge vollendet*. Das bedeutet, dass wir uns in einer Welt sehen, in der viele verschiedene Dinge vor sich gehen, in der es viele verschiedene kausale Faktoren gibt. Und indem wir uns entspannen und uns mehr Raum geben, sehen wir eher das größere Bild, die umfassendere Bewegung von Kräften, als dass wir an unserem eigenen Anliegen kleben.

Das fünfte der Geistesgifte ist *Wut*, Irritation, die natürlich in Beziehungen oft entsteht. Wir sprechen gerade wir über Liebesbeziehungen, aber dasselbe gilt für jede Art von Objekt, das als eine Art falscher Zuflucht benutzt werden kann und von dem wir fantasieren, dass es irgendwie verlässlich sei, was es von seiner Natur her gar nicht sein kann. Wenn wir also jemanden lieben und ihm ganz nahe kommen, und wenn diese Person dann etwas macht, was uns nicht gefällt, fühlen wir uns irritiert und denken vielleicht: „*Ich hasse dich!*“ Liebe und Hass liegen sehr dicht beieinander. „*Wie kann es sein, dass jemand, den ich liebe, nun jemand ist, den ich hasse?*“ Man sagt: Liebe ist blind. Wenn wir uns verlieben, begeben wir uns oft in eine Fantasie, in der wir uns einbilden, die sei Person viel besser, als sie wirklich ist, und dann gibt es ein ziemlich böses Erwachen angesichts der Grenzen des anderen. Wenn wir im Stande sind, die Person so zu sehen, wie sie ist, und lernen, ihre Grenzen zu akzeptieren, dann wird die Beziehung lebensfähig. Aber oftmals wollen wir an dem Bild, das wir uns von der Person gemacht hatten, festhalten, denn in dieses haben wir uns ja in Wirklichkeit verliebt: in unsere Fantasie davon, wie sie sei. Und dann ärgern wir uns, dass wir betrogen worden sind, weil diese Person sich weigert, diejenige zu sein, von der wir zu wissen meinen, dass sie die wirkliche ist.

Die Bereinigung der Wut wird *me long ye she* (me long ye shes) oder *spiegelgleiche Weisheit* genannt. Die Wut wird wie ein Spiegel gesehen, denn sie sieht die Dinge sehr klar. Wir sehen die Person, wie sie ist. Wenn wir sie so sehen, wie sie ist, und gleichzeitig sehen können, was wir in sie hineinprojizieren, dann merken wir, dass der Fehler in uns selbst liegt, nämlich, dass wir sie von Anfang an nicht klar gesehen haben.

Man hört oft sagen: „*Aber ich dachte, ich könnte dir trauen!*“ Warum nur? Wir haben es mit einem fühlenden Wesen zu tun, das in Samsara umherirrt. Jeder möchte geliebt werden, daher präsentiert sich jeder ein wenig geschönt. Diejenigen von euch, die schon mal in Indien waren, wissen, dass, wenn man dort auf den Markt geht, um Obst zu kaufen, der Verkäufer einem leuchtende, reife Früchte zeigt, jedoch versucht, schlechte in die Tüte zu schmuggeln. Es ist keine gute Idee, auf einem indischen Markt naiv zu sein, und es ist auch keine gute Idee, naiv zu sein auf dem Markt der Liebe oder im sonstigen Leben.

Eine wirkliche Zuflucht zu finden, erlaubt uns also, am Leben, so wie es ist, teilzunehmen. Wenn du Leerheit verstehst, mit der Leerheit lebst, wird dich das nicht daran hindern, ein gewöhnliches Leben zu leben, dich zu verlieben, Kinder groß zu ziehen und einem Job nachzugehen. Leerheit zu verstehen ist etwas, was du in dein gewöhnliches Dasein integrieren kannst. Du musst Samsara nicht aufgeben und wegschieben. Das könntest du sowieso nicht. Was wir aber versuchen können, ist, das Licht anzuschalten und zu erkennen, wie wir uns selbst betrügen, weil wir die Welt nicht so haben wollen, wie sie ist. Ein erwachsener Praktizierender des Dharma zu werden, bedeutet, so mit den Dingen zu arbeiten, wie sie sind.

Okay, sollen wir hier eine halbe Stunde Pause machen?

Vertrauen und Leerheit

Jetzt schauen wir uns Vertrauen im Zusammenhang mit Leerheit an. Vertrauen ist sehr wichtig, denn Vertrauen bedeutet, über die Grenzen unseres Wissens hinaus zu vertrauen, es erfordert eine Art Sprung. Natürlich können wir durch das Studium des Dharma, durch das Verstehen der Ideen eine Art Grundlage entwickeln, eine intellektuelle Grundlage für Vertrauen: Wir können erkennen, warum es begründet sein könnte, ein solches Vertrauen zu haben. Aber Vertrauen erfordert darüber hinaus, dass man in etwas eintritt, das man nicht kennt.

Wissen als Unterstützung, nicht Wissensanhäufung mit dem Ziel, Situationen zu beherrschen

Es ist, glaube ich, sehr wichtig, zwei Umgehensweisen mit Wissen zu unterscheiden. Da gibt es zum einen Wissen oder Information als *Unterstützung* – Wissen, das in eine Situation mit eingeht, wobei aber deren Ergebnis steht und fällt mit der Qualität der Präsenz in der Situation und der Arbeit mit der Situation.

Zum Beispiel: Du beschließt, ein Essen nach einem Rezept aus einem Buch zu kochen. Das Buch legt die Zutaten, die du brauchst, fest, aber wenn du zum Markt gehst, siehst du *bestimmte* Tomaten, ein *bestimmtes* Huhn, eine *bestimmte* Zwiebel. Du bringst diese spezifischen Zutaten nach Hause und bereitest sie nach dem Rezept zu. Wahrscheinlich kannst du darauf vertrauen, dass das Rezept gut ist, aber vielleicht willst du auch abschmecken, weil du weißt, dass die Leute, für die du kochst, mehr oder weniger Salz oder Kräuter mögen usw. Auf diese Weise ist also das Können und die lange Erfahrung des Kochs, der das Rezept geschrieben hat, eine *Unterstützung* für dich, aber das *konkrete Wissen* über die Menschen, für die du kochst, trägst du *in dir*. Du musst entscheiden, wie das richtige Endprodukt aussehen soll.

Es wäre dummer Egoismus, sich nicht auf Rezepte zu verlassen: Die Welt ist voller äußerst nützlicher Informationen. Viele Leute wissen eine Menge, und sie können uns Werkzeuge an die Hand geben; aber nach der Karma-Lehre des Buddha sind *wir* für unsere eigenen Handlungen verantwortlich. Sogar wenn die Werkzeuge zuverlässig sind, sind *wir* diejenigen, die im Moment präsent sein müssen. Und diese Gegenwärtigkeit ist nicht nur eine Qualität *in* uns, es ist die Gegenwärtigkeit *von uns selbst*, so wie wir sind, im Umfeld. Das bedeutet: Wo wir gehen und stehen, reagieren wir auf dieses.

Die andere Art, mit Wissen umzugehen, ist, es in sich anzuhäufen, so dass man sein Selbstvertrauen steigert, bis man die Lage völlig zu beherrschen glaubt. Es ist selbstverständlich sehr wichtig, kompetent in dem, was man macht, z.B. Auto fahren oder einen Computer benutzen. Wenn wir das Beispiel Auto fahren nehmen, könnten wir sagen, dass ein guter Fahrer jemand ist, der keine Fehler macht. Aber beim Fahren begegnet man vielen anderen, unterschiedlich guten Fahrern. Einige dieser Fahrer sind verrückt. Ein guter Fahrer ist also jemand, der keinen Unfall baut, wenn er auf verrückte Fahrer trifft. Das bedeutet, die Qualität liegt eher in der Beziehung, als dass sie inhärent wäre. „*Ich beherrsche die Lage*“ hat eine blinde Seite, wenn man sich

einbildet, man sei an einem Punkt angekommen, wo man einfach man selbst sein könne, ohne sich an die Umstände anpassen zu müssen.

Beim Vertrauen jedoch geht es darum, an Situationen teilzunehmen, die wir nicht kennen. Daher ist es nicht bloß etwas für *Anfänger*, sondern eine Qualität auf jeder Stufe des Daseins, denn wir wissen nie, was geschehen wird. Manchmal haben wir eine Intuition, dass etwas passieren wird, aber die genaue Form der Geschehnisse wird von mehr Faktoren bestimmt, als wir voraussehen können. Deshalb gehört es zu unserer Vorgehensweise, uns mit Leichtigkeit in der Welt zu bewegen, Vertrauen zu haben, dass wir imstande sein werden, auf die Situation zu reagieren, wobei wir deren Einzelaspekte aufmerksam und genau untersuchen und uns nicht zu sehr auf Voraussagen darüber verlassen, wie die Situation sein wird oder wie *wir* sein werden.

Wer ist der Buddha? Sichtweisen der verschiedenen Yanas

Wenn wir Zuflucht nehmen und unser Vertrauen zum Buddha entwickeln, stellt sich die Frage: Wer ist der Buddha? Als erstes können wir sagen, dass der Buddha jemand ist, der vor langer Zeit lebte und der besondere Erfahrungen machte und das in Gang brachte, was wir Buddhismus nennen. Wir können Statuen und gemalte Darstellungen von ihm sehen wie das an der Wand dort drüben, und nach einer Weile erkennen wir die Gestalt wieder und können sagen: „*Das ist der Buddha.*“

Wenn dann neue Leute in diesen Schreinraum kommen, können wir sagen: „*Das ist der Buddha!*“ und ihnen eine kleine Geschichte darüber erzählen. Aber ist *das* der Buddha? Der Buddha ist vor langer Zeit gestorben. Aus der Sichtweise der Theravada-Praxis ist er ins Nirvana eingegangen. Er hat seine Adresse gewechselt. Wir können nur noch eine Pilgerfahrt nach Indien zu den Orten machen, wo er zuletzt gelebt hat. Ist der Buddha wirklich weggegangen? Ohne Nachsendeadresse? Dies ist die Auffassung des Theravada. Das ist die Auffassung, dass, nachdem der Buddha das *Mahaparinirvana* erreicht hat, das „Auspusten der Lampe“, nur noch Frieden da ist.

Dies ist *nicht* die Sichtweise des Mahayana, und plötzlich haben wir nicht nur einen Buddhismus, sondern mehrere Buddhismen. Dem Mahayana zufolge hat der Buddha seit anfangsloser Zeit im Tushita-Palast gelebt, und von diesem Bereich aus schickte er eine Emanation, die auf traumgleiche Art die zwölf Taten eines Buddha vollbrachte. Und er vollbrachte dies, ohne Tushita zu verlassen. Das ist für uns besser, denn, wenn wir wissen wollen, wo der Buddha ist, dann wissen wir nun: „*Er ist in Tushita.*“ So können wir zum Buddha beten: „*Du, der du in Tushita lebst, bitte tu etwas für uns.*“

Der tantrischen Tradition zufolge glauben wir, dass der Buddha viele verschiedene Praxisanweisungen gab, viele verschiedene Lehren lehrte, zum Beispiel Kalachakra usw., und diese Lehren verbinden uns direkt mit den Buddhas. Wenn wir die Initiation in das Mandala einer bestimmten Gottheit empfangen, dann wissen wir nicht nur, wo dieser Buddha ist, sondern wir haben auch eine Methode, um eine Beziehung herzustellen. Die Funktion der Initiation ist es, so etwas wie eine Telefonverbindung mit dem Buddhabereich herzustellen. Indem du das Mantra sprichst, wählst du die Nummer immer und immer wieder, und im schließlich kommst du zur Buddha-Telefonzentrale durch, und dann unterhältst du dich ein wenig. Oft ist die Verbindung

nicht sehr gut, und du kannst kaum verstehen, was der Buddha sagt. Dann musst du halt noch öfter anrufen!

Bei einer solchen Praxis vertrauen wir darauf, dass durch sie und durch diese Verbindung die lebendige Gegenwart des Buddha für uns erreichbar wird, und zwar nicht als abstrakte Idee, als geschichtliche Tatsache, sondern als eine Verständigung und eine Beziehung, die unsere eigene Natur verändert.

Fassen wir zusammen: Als *Theravada-Anhänger* glauben wir, dass der Buddha wirklich gelebt hat, dass er den Dharma lehrte, dass er Erleuchtung erlangte, und dies ist die Grundlage unseres Vertrauens. Indem wir den Dharma praktizieren, den er lehrte, hoffen wir, etwas Nützliches zu gewinnen und unsere Natur zu bereinigen, um dann, vielleicht eines Tages, den Zustand eines *Arhat* zu verwirklichen, jemandes, der Begrenzungen überwunden hat.

Auf der Ebene des *Mahayana* glauben wir, dass der Buddha sich manifestiert hat und das Erreichen der Erleuchtung in traumartiger Form gezeigt hat, und dass er die Lehren der Leerheit übermitteln hat. Aus Achtung vor ihm verbeugen wir uns also tief vor dem Buddha, und diese Achtung manifestiert sich in unserem ergebenen, disziplinierten Praktizieren seiner Lehren. Das ist zum Beispiel die in einem Chan- oder Zen-Kloster herrschende Methode, wo die Praxis darin besteht, die Leerheit, die der Buddha insbesondere im **Herz-Sutra** gelehrt hat, zu erkennen und dadurch zur eigenen Buddhanatur zu erwachen. Die Auffassung ist, dass der Buddha selbst weggegangen ist, jedoch in seinen Lehren gegenwärtig ist, und dass, weil wir uns durch eine klare Praxis auf seine Lehren beziehen, wir unsere eigene Buddhanatur finden und so die Erfahrung machen können, dass der Buddha nie weggegangen ist.

Wenn wir gemäß dem *Tantra* praktizieren, glauben wir, dass der Buddha unmittelbar gegenwärtig ist. Am Anfang unserer Praxis sprechen wir das erste Gebet „*Kyab nae lu me...*“, und dann rezitieren wir dreimal das **Sieben-Zeilen-Gebet**: das erste Mal als eine Beschreibung, das zweite Mal als eine Anrufung, ein Aufwachen und ein Willkommen heißen, und das dritte Mal in dem Bewusstsein, dass Padma Sambhava tatsächlich präsent ist, uns Lichtstrahlen schickt und in Verbindung mit uns ist. Das ist keine abstrakte Theorie, sondern wir treten in eine *direkte Erfahrung* ein durch großes Vertrauen in die Verbindung stiftende Kraft der Initiation, in das Einhalten der Gelübde, die der Initiation folgen, und in die Praxis.

Rituelle Praxis und Mudras

Die rituelle Praxis ist deshalb sehr wichtig. Wenn ich hierher komme, mache ich gewöhnlich keine rituellen Übungen mit euch, weil unsere Zeit sehr knapp ist und es vielleicht nützlicher ist, Erklärungen zu geben, aber die Übungen sind äußerst kraftvoll und sehr hilfreich. Diese Arten von ritueller Praxis heißen *trin lae* (phrin las). *Trin lae* bedeutet Aktivität, insbesondere erleuchtende oder erleuchtete Aktivität.

Wir sind sehr aktive Wesen. Wir halten keinen Moment still. Das gewöhnliche tibetische Wort für fühlende Wesen ist *dro wa*, was „bewegen“ bedeutet, eine „sich

bewegende Person“. Durch die Praxis wird die konditionierende Aktivität des Samsara transformiert in die befreiende Aktivität des Nirvana.

Tantra bewirkt eine Transformation der Energie des Samsara und macht diese zu einer Methode der Verwirklichung des Nirwana. Es versucht nicht, der Aktivität zu entsagen, sondern sie umzuwandeln, während sie sich vollzieht. Wenn wir die rituelle Praxis vollziehen, machen wir viele Handbewegungen, Mudras, und diese Gesten, die wir ständig wiederholen, sind Mittel, den Körper in Bewegung zu zeigen. Die Idee der Mudras ist, dass sie eine Dharma-Intention durch den Körper ausdrücken. Mudras werden häufig benutzt, auch in den Traditionen des indischen Tanzes oder beim indonesischen und nepalesischen Tempeltanz. Die Verwendung von Mudras in einer Puja hat zu tun mit der Tradition des Tanzes als Erzählung. Mudras sind Methoden, mit dem Körper den Raum auf absichtsvolle Weise zu bewohnen, wobei Form und Rhythmus benutzt werden, um das Entstehungsfeld zu beeinflussen.

Unwissenheit ist auch im Körper

Unwissenheit stellen wir uns oft als eine Art mentaler Erfahrung, einen Mangel an Wissen oder auch einen kognitiven Defekt vor, aber Unwissenheit ist auch sehr stark körperlich. Unsere Körper sind voller Wunder und Schönheit. Sie haben eine enorme Gefühlsstrom-Kapazität. Kürzlich habe ich ein Fernsehprogramm über Sylvie Guillem gesehen, die eine wunderbare Balletttänzerin ist. Sie hat mit zwei Männern getanzt, ist über deren Rücken gerollt, und es sah aus wie eine Meereswelle oder wunderschöne Wolken am Himmel. Sie kann auf diese Weise tanzen, nicht nur weil sie den Körper einer sehr disziplinierten Tänzerin hat, sondern weil sie in ihrem Herzen den Geist (spirit) des Tanzes trägt. Das heißt, sie hat das Leben erfahren als Geste und Bewegung des Fallens und Sich wieder Erhebens, des unaufhörlichen Pulsierens.

Es ist sehr hilfreich, beim Tanzen zuzusehen, weil man dann erkennt, wie schwerfällig und dumm unser eigener Körper ist. Wir gehen schwerfällig durch die Welt: *stapf, stapf, stapf*, wir lassen uns fallen und sinken in einen Sessel, haben eine schlechte Haltung, und das bezieht sich auch darauf, wie wir essen: *schlürf, schlürf, schlürf*. Wir leben in einem Körper voller Annahmen, einem Körper voller Gewohnheiten, einem, der mehr von innen her bestimmt wird, als dass er ein integrierter Aspekt unserer kommunikativen Teilnahme wäre. Das hat die Qualität von Unwissenheit: Wir nehmen nicht *im Körper* Zuflucht.

Unser Körper hat eine Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist ein wunderschönes Ding. Wenn wir unsere Wirbelsäule angreifen, wenn wir unsere Wirbelsäule beleidigen, dann destabilisieren wir die Basis unserer Existenz in der Welt. Ich verbringe den größten Teil meines Lebens im Sitzen, mit Menschen redend, und sitze dabei oft auf Krankenhausstühlen, die nicht sehr gut sind. Dadurch wird mir sehr bewusst, wie meine Wirbelsäule sich tendenziell versteift. Es ist mir ganz klar: Je mehr meine Wirbelsäule blockiert ist und ich mich auf steife Weise bewege, desto beschränkter wird meine Erfahrung der Welt. Die Biegsamkeit der Wirbelsäule zu erhalten, ist sehr wichtig, denn nur so wird sie dich in deiner Sitzmeditationspraxis unterstützen. Das

heißt: Nur so kann das Körpergewicht am Skelett hängen, so dass die Muskeln sich entspannen können und der Atem freier fließt.

Wenn wir das nicht beherzigen, gehen wir mit unserem Körper als Unwissende um. Der Körper wird stumpf, unser Atem vermindert sich, die feinen Kanäle, die sich durch den Körper ziehen, verknoten sich und wir gewöhnen uns eine bestimmte Gestik an: Wir stehen immer in der gleichen Weise, und wir machen immer die gleichen Bewegungen. Dadurch vermindert und beschränkt sich unsere unglaubliche Fähigkeit, uns auf vielfältigste Weise zu bewegen. Einer der großen Vorteile, Kinder zu haben liegt darin, dass sie dich dazu bringen, wieder auf den Boden zurückzukommen. Sich um kleine Kinder zu kümmern, ist eine sehr körperliche Erfahrung, sie führt dich wieder zum Körper zurück.

Zum Vertrauens gehört es zu untersuchen: *Wie schränken meine Lebensgewohnheiten mein Potential ein?* Und in der Dharmapraxis zu begreifen, dass es beim Erlernen von Mudras nicht speziell darum geht, ob du die Mudra auf die richtige Weise machst oder nicht, sondern darum, zu einem Verständnis des Körpers als Bewegung zu kommen, als Gefühlsbewegung.

C.R. Lama und der Körper

Man konnte das bei C.R. Lama sehen. Er war sehr schön in seiner Körperbewegung. Er besaß ein sehr klares und kraftvolles ästhetisches Empfinden. Er trug oft sehr seltsame Kleidung. Jemand schenkte ihm mal ein witziges, orangefarbenes Teil. In Wales, so erinnere ich mich, trug er gewöhnlich ein pfirsichfarbenes Nylon–Negligee. Er sah sehr schön aus, denn er war in sich selbst völlig zu Hause, er überlegte nicht: *„Was denken die Leute wohl über mich, wenn sie mein Äußeres sehen?“*, er war einfach zu Hause in diesem: *„Das gefällt mir!“*

Eine der Qualitäten der Präsenz in der Verkörperung ist die Freiheit von Angst. Angst im Körper manifestiert sich von innen nach außen und von außen nach innen. Wenn wir unseren Körper nicht mögen, wenn wir meinen, er habe die falsche Form, dann leben wir mehr in Beziehung zu ihm, als dass wir *in* ihm präsent sind. Wenn wir also eine körperliche Praxis wie Niederwerfungen usw. machen, dann sind das Mittel, die uns helfen, in ein sehr unmittelbares Verständnis des Körpers als Bewegung, als Ausdruck zurückzukommen. Der Körper ist kein Ding. Wenn ich meinen Körper erlebe als ein Ding, das ich *habe* und das manipuliert werden kann, dann mache ich mir Sorgen über meinen Körper. Das ist eine Form von Unwissenheit. Du kannst jedoch dein Körper *sein* und kannst dir dabei seiner Wehwehchen und Schmerzen usw. gewahr sein, aber integriere das in deine Präsenz! Wenn du dieses zentrale Prinzip verstehst, dann kann jede Tätigkeit dein Yoga sein.

Wenn du anfängst, die Präsenz des Körpers als die Energie des Dharmakaya anzunehmen, wenn du dir zu eigen machst, dass dein Körper tatsächlich untrennbar von Padma Sambhavas Körper ist, dann solltest du ihn mit Respekt behandeln. Iss gutes Essen, misshandle deinen Körper nicht, nimm ihn als strahlendes Licht wahr!

Wenn wir uns die gemalten Darstellungen von Padma Sambhava anschauen, dann sehen wir, wie er seinen Raum ausfüllt, wie er mit sich selbst einig und der Welt gegenüber offen ist.

Es ist die Essenz des Tanzes, dass seine Form sauber ausgerichtet sein muss. Wenn man die großen Tänzer des klassischen Balletts anschaut, dann haben sie eine ausgezeichnete Ausrichtung: Jeder Aspekt der gesamten Bewegung ist harmonisch, integriert, und das schafft eine Synergie des Ausdrucks. Sie kommen sich selbst nicht in die Quere, sie spalten sich nicht innerlich auf. Dadurch bleiben sie in Kontakt mit dem Publikum. Wenn man sich Ballett ansieht, dann kann man den Unterschied erkennen zwischen einem Tänzer, der technisch gut ist und einem Tänzer, der wirklich präsent ist. Wenn die Verbindung zum Körper als etwas zu Organisierendem zu stark ist und die technische Gewandtheit darauf basiert, dass der Tänzer den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf sich selbst richtet, dann fließt nichts frei heraus zum Gegenüber.

Das konnte man bei C.R. Lama sehen. Sogar im Rollstuhl war er völlig zentriert und sehr offen und präsent. Man muss also nicht unbedingt den Körper eines Tänzers haben, man muss nicht einmal besonders gesund sein, aber es ist eine Art, bei sich zu bleiben und nicht zu versuchen, kleiner oder größer zu sein. Nach der Initiation ist dein Körper der Körper Padma Sambhavas. Zu leben wie Padma Sambhava bedeutet, mit Würde und Anmut zu leben, und von diesen Eigenschaften des Geerdet Seins strömt die Freude am Reichtum der Präsenz der eigenen Erfahrung mit Leichtigkeit heraus und erreicht den anderen.¹

Wenn wir singen, verwenden wir viele verschiedene Melodien. Wir erforschen unsere Resonanz, unsere kommunikative Verbindung, die Untrennbarkeit von Subjekt und Objekt, in vielen Tonvariationen. Wenn wir singen, um die Götter willkommen zu heißen, tun wir das wahrscheinlich mit süßer Stimme, und wenn wir die Praxis für die Beschützer machen, dann ist der Ton, den wir verwenden, rauer. Weil die Praxis eine Absicht, einen Fokus hat, hilft uns ihre Struktur, dass wir erkennen, wie unterschiedliche Situationen uns einladen, uns auf verschiedene Weisen zu zeigen. Sei nicht nur *ein* Ding, beschränke dich nicht!

Erreichbar sein für andere: die vier Tätigkeiten

Wie wir sind, wie wir uns zeigen, kann vielfältig sein. In Wahrheit sind wir Leerheit, der Rest ist Bewegung.

Wenn wir uns haben einweihen lassen und unsere Praxis aufnehmen, verpflichten wir uns, insbesondere auf der Basis des Bodhisattva-Gelübdes, für andere erreichbar zu sein und für ihr Wohl zu arbeiten. Für andere erreichbar zu sein bedeutet, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern und ihnen auf ihrem Weg zu leuchten, entsprechend den Schritten, die sie gerade machen. In den Anfangsphasen des Tantra üben wir die ersten zwei Tätigkeiten, die des „Befriedens“ und die des „Stärkens“, d.h. wir tragen

¹ Siehe **Eins mit Guru Rinpoche, Ein Kommentar zu den Nuden Dorje Terma, Die Vidyadhara Guru Sadhana**, James Low, Edition Khordong, Berlin 2007, ISBN 9783936372014

dazu bei, dass schwierige Umstände an Kraft verlieren und positive Faktoren wachsen können: Man gibt den Menschen, was sie *wollen*.

In dem Maße, wie wir dann Klarheit entwickeln, können wir anfangen, ihnen zu geben, was sie *brauchen*, indem wir das „Ehrfurcht-Einflößen“ und „Zerstören“ anwenden. Ehrfurcht gebietend zu sein, bedeutet präsent zu sein als eine Person, die durch die Fülle und die Intensität ihres Seins andere Leute direkt beeinflussen kann. C.R. Lama war ein Beispiel dafür. Einer seiner Namen, sein *Tertön*-Name, war Zilnon Lingpa; Zilnon bedeutet Beherrschung durch Strahlkraft. Das bedeutet, die Helligkeit und Kraft, die ihm innewohnte, beherrschte unmittelbar andere Menschen. Diejenigen, die ihn kannten, konnten sehen, dass ihm das ganz leicht fiel.

Die vierte Aktivität, das Zerstören, bedeutet, imstande zu sein, unharmonische Energien zu unterbrechen, und zwar so, dass der Grund ihrer Leerheit enthüllt wird. Dies ist solange unmöglich, wie du selbst nicht in der Leerheit lebst. Solange du dich als feste Person erfährst, ist es nur schädlich, wenn du dich aggressiv oder gewalttätig oder destruktiv gegenüber anderen Leuten verhältst. Wenn du beginnst, das abhängige Entstehen aller Dinge als das Strahlen des Dharmadhatu zu sehen, dann kann zielgerichtete Bewegung in dieser Sphäre mittels starker Energie ein Muster verändern, ohne zu schaden.

Wo gehöre ich hin? Die Praxis ist mein wahres Land

In der Praxis des Tantra hat unser Geist viel zu tun. Es gibt viele Visualisierungen, man muss sich vieles merken, und im Verlauf der **Große-Rigdzin**-Praxis gehen wir durch viele verschiedene Geisteszustände. Erst werden wir ganz klein, dann ganz groß, wir werden sehr mächtig, wir werden sehr zerbrechlich. Wenn wir das erkennen, wenn wir es bewusst erleben, dann können wir wirklich die Natur des Geistes sehen.

Wenn wir all das sind, was sind wir dann wirklich? Du könntest ein sehr großes Sandwich daraus machen und sagen: „*Ich bin dies und dies und dies und dies und dies.*“ Aber daran verdirbst du dir den Magen. Wir sind in Wirklichkeit nichts von alledem und sind gleichzeitig jedes einzelne.

Einige Menschen haben einen Widerstand dagegen, in die tantrische Praxis einzutreten, weil sie meinen: „*Dies gehört in eine andere Kultur, es hat nichts mit mir zu tun.*“ Aber dann stellt sich die Frage: „*Wer bist denn du?*“ Bist du polnisch? Was ist polnisch? Sind die Nord-Polen genauso wie die Süd-Polen? Gehörst du zu den polnischsten Polen? Einige Leute sind vielleicht nicht *wirklich* polnisch – sie haben nur einen polnischen Pass. Wenn du daher sagst: „*Ich bin polnisch*“, bedeutet das überhaupt etwas?

Wenn du sagst: „*Ich bin ein Mann*“ / „*Ich bin eine Frau*“, was bedeutet das? Du schaust dich um und siehst: Es gibt die verschiedensten anderen Männer. Du denkst: „*Ich bin nicht wie die!*“ Nun, wenn ich nicht wie die bin, sie aber Männer sind, was bedeutet es dann, ein Mann zu sein? Auf diese Weise können wir erkennen, dass die Identität, die wir für uns erschaffen und die wir bewohnen, in ihren Kategorien weder sehr klar, noch sehr gut definiert ist. Darf ich, weil ich polnisch bin und vielleicht eine katholische

Erziehung hatte, dieses fremdländische Dings nicht praktizieren? Wir erschaffen unsere Identität, indem wir alles andere ausschließen. Daher ist die Identität, die wir uns schaffen, nur relativ, ohne wahre inhärente Definition.

Wenn die Praxis mir hilft herauszufinden, wer ich wirklich bin, dann ist sie in der Tat mein wahres Land, vielleicht ist das Mandala des Padma Sambhava wirklich der Ort, wo ich hingehöre. Das hört sich womöglich sehr fremd und eigenartig an, daher ist Vertrauen hier sehr wichtig. Du musst herausfinden, ob die Leute, die über diese Dinge sprechen, völlig verrückt oder merkwürdig sind. Ist es eine seltsame Sekte, eine engstirnige Gruppe, die dich beherrschen will? Ich denke nicht, dass der Buddhismus eine Sekte ist, denn als Eintrittspreis gibst du nicht deine Identität auf, sondern die illusionären Vorstellungen, die du über deine Identität hast.

Wenn wir uns mit der Gottheit identifizieren, das Mantra sprechen und all die Visualisierungen machen, dann pflanzen wir absichtlich unseren Geist neu an. So wie bei einem Garten, der lange Zeit voller Unkraut war, werfen wir die alten Annahmen und Gewohnheiten raus und pflanzen wunderschöne Blumen. Und, besonders wenn wir etwas älter werden, ist dies äußerst angenehm, denn wenn man älter wird, wird der Körper etwas dick und schwer, und nun können wir im Handumdrehen sechzehn Jahre jung werden, in wunderschönen Kleidern auf einer Lotusblume sitzen und brauchen keine Schönheits-Chirurgie! Sehr angenehm!

Wer wir zu sein meinen, das ist aus Gewohnheiten und Annahmen konstruiert. Diese Gewohnheiten werden von den Lebensumständen und von alten karmischen Tendenzen bestimmt. Ein großer Teil von dem, was wir sind, ist uns geschehen, ohne dass wir es bewusst gewählt hätten.

Solange wir klein sind, tun wir, was die Erwachsenen uns sagen. Man schickt uns in eine bestimmte Schule. Wir haben keine große Wahl. Später dann treffen wir Entscheidungen, aber innerhalb des sehr eingeschränkten Rahmens, in dem wir dann bereits gefangen sind. Zuflucht zu nehmen, ist die Möglichkeit, wirklich eine intentionale Entscheidung über unsere Identität zu treffen, und besonders im Tantra bedeutet es, eine neue Identität anzunehmen, in dem Wissen, wie wichtig dies ist als Mittel, die Verdunkelungen der Unwissenheit zu beseitigen. Und daher ist es grundsätzlich ein Akt der Freiheit.

Butterlampen-Praxis

Heute Abend um acht findet eine Butterlampen-Praxis statt. Abgebrannte Lampen müssen gereinigt werden, und die Morgenlampen müssen angezündet werden. Die Praxis, Butterlampen brennen zu lassen, ist in unserer Übertragungslinie sehr wichtig. Sie wird in Verbindung mit einem von C.R. Lama verfassten Gebet durchgeführt. Es ist ein ganz wunderbares Gebet, das eine Erklärung gibt, wie man seine eigene Identität transformiert. Wenn du noch nie an einer Butterlampen-Praxis teilgenommen hast, dann ist es eine sehr gute Sache, es jetzt zu tun, und du kannst zu Hause mit nur einer Lampe weiterüben.

Eine der wichtigsten Funktionen dieser Lampen war für Rinpoche, dass sie Frieden und Harmonie auf der Welt fördern. Es ist klar, dass wir in einer Zeit leben, in der es viele Konflikte gibt. Die mächtigen Kräfte der drei Hauptgifte können leicht einen Krieg hervorrufen, so wie das jetzt im Mittleren Osten der Fall ist. Die Praxis, Lampen brennen zu lassen, Visualisierungen zu machen, sie allen Buddhas darzubringen und dann das Verdienst dem Wohl aller Wesen zu widmen, ist eine gute Weise, zum Weltfrieden beizutragen.

Die Praxis der Butterlampen ist eine sehr körperliche Praxis. Man nimmt die Lampe und dreht den Docht, steckt ihn hinein und füllt die geschmolzene Butter auf. Dann müssen die Lampen angezündet werden. Sie brennen herunter, werden leer, und nun müssen sie für das nächste Mal gesäubert und poliert werden. Bei dieser Prozedur kannst du über die Vergänglichkeit nachdenken. Du kannst die Dorje-Sempa-Praxis rezitieren, während du die Butterlampen reinigst, und sie mit anderen Übungen verbinden.

Die Butterlampen-Praxis hilft auch zu erkennen, wie gute Taten – hier das Darbringen der Lampen – das Abfallprodukt Ruß verursachen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Welt, in der wir leben, eine Welt ist, in der alles vermischt ist. Um diesen Tempel zu bauen, wurden viele Insekten getötet. Kleine Würmer wurden zerstückelt. Genau so läuft das. Es ist sehr schwierig, in dieser Welt eine einfach nur gute Tat zu tun, gut von Anfang an, in der Mitte und bis zum Ende. Wenn wir also den Ruß, der vom Brennen der Lampe herrührt, sehen, erinnert uns das auch an die Komplexität unseres Daseins und daran, dass wir uns vor einfachen Lösungen hüten sollten.

Auf der tiefgründigsten Ebene, in der Meditation, ist alles sehr einfach, ist alles sehr direkt. Aber wenn wir uns in der Welt manifestieren, wird die Bewegung sehr kompliziert. Im Buddhismus verbringen Menschen viel Zeit mit der Praxis, um eines Tages erleuchtet zu sein, so als ob das der Endpunkt wäre. Aber aus der Sichtweise des Dzogchen geht die richtige Arbeit los, sobald wir die Erfahrung von Raumhaftigkeit haben. Dadurch, dass wir mit anderen auf der Welt sind mit all den komplexen Interaktionen, die weitergehen, wird uns klar, wie unsere Engstirnigkeit, unsere Neurosen, unsere Starrheit uns in Beziehung zu dem, was da ist, blockieren.

Es ist sehr schwer zu wissen, was richtig und was falsch ist. Deshalb gibt es auch keinen buddhistischen Fundamentalismus. Der Buddhismus ist nicht missionarisch, er ist nicht dogmatisch. Es ist sehr schwer für uns, anderen Leuten zu sagen, was sie tun sollten, denn abstrakte Formeln von richtig und falsch passen nicht in die gelebte Vielfalt einer wirklichen Situation. Unsere Praxis ist eine Praxis des Gewahrseins, was bedeutet, dass du präsent sein musst, um verantwortungsvoll in Beziehung zu treten. Nur mit Theorie kann man das nicht ins Werk setzen.

Eine Dzogchen-Übung

Nun wollen wir uns einer einfachen Dzogchen-Übung zuwenden, die auf der Idee beruht, dass unsere Natur unverdorben ist. Wie wir gestern kurz gesehen haben, ist

der Geist *wie ein Spiegel*. Der Spiegel selber ist immer leer. Weil im Spiegel nichts drin ist, ist er imstande, die Widerspiegelungen, die in ihm erscheinen, zu zeigen. Wenn wir uns zum Beispiel in diesem Raum umsehen, sehen wir, dass der auf bestimmte Weise aufgeteilt ist. Sollten wir also beschließen, hier auf der Stelle einen großen Kreistanz zu veranstalten, dann bekämen wir Probleme, denn wenn wir uns alle an den Händen hielten und uns im Kreis bewegten, würden wir an die Tische stoßen und hinfallen: Dieser Raum ist für einen Kreistanz nicht geeignet. Ein Raum mit Möbeln drin ist nicht für alles geeignet. Der Spiegel ist nicht möbliert, er ist ein völlig offener Raum, daher heißt er alles willkommen.

Unser Geist ist wie dieser Spiegel. Er ist nicht möbliert. Wir erleben uns jedoch gewöhnlich als einen Raum voller Möbel: Wir haben unsere vertrauten Gedanken, auf die wir zurückgreifen. Wir haben die Vorstellung, dass unsere Körper, unsere Erinnerungen etwas Festes sind, denn sie sind wie bequeme Stühle, in denen wir gewohnt sind zu sitzen. Der Unterschied jedoch zwischen den Möbeln in unserem Kopf und den Möbeln in diesem Raum ist, dass Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Empfindungen sehr schnell ihre Vergänglichkeit zeigen: Mentale Phänomene sind nicht von Dauer.

Ein Gedanken kommt wieder. Jedes Mal, wenn er zurückkommt, ist er da, seinerseits ganz frisch. Wenn wir nach dem wiederkommenden Gedanken greifen, als wäre er derselbe wie der vorherige, dem er ähnelt, dann bestätigt dieses Greifen die dauerhafte Natur der Möblierung. Wenn wir aber an der Frische des aufkommenden Gedanken dranbleiben, dann kommt er und geht wieder, kommt und geht. Erinnerung kommt und geht. Eine Empfindung, die sich anfühlt wie meine Schulter oder mein Kopf, verschwindet, wenn du an ihr dranbleibst. Du bleibst an ihr dran, und weg ist sie. Aber wenn *sie in uns* bleibt, überzeugt sie uns, dass sie von Dauer ist.

Die Übung ist sehr einfach. Wir sitzen einfach entspannt, so wie wir sind. Wir lassen unseren Blick im Raum vor uns ruhen. Dieser Raum ist leer, es ist nichts in ihm, er ist untrennbar vom endlosen Raum. Und jetzt atmen wir einfach ganz ruhig aus in diesen Raum. Wir brauchen kein Geräusch dabei zu machen, wir machen es auf ganz einfache Weise, einfach dreimal tief ausatmen, das Mobiliar loslassen, die Identifizierung und das Beschäftigt Sein ablegen. Und dann bleiben wir einfach an dem dran, was da gerade ist.

Wenn du präsent bleibst, wirst du sehen, wie alles sich bewegt. Wenn du danach greifst und dir Bilder aufbaust, dann scheinen viele Dinge unverändert gleich zu bleiben. Bleib ganz und gar präsent im Augenblick, ohne der Vergangenheit nachzujagen oder in die Zukunft zu blicken. So sitzen wir eine Weile.

Das Gebet des Rigdzin Godem in der **Große-Rigdzin-Praxis** beginnt mit „*Jig ten nang wa*“ / „*Ich weiß, weltliche Erscheinungen sind illusorisch.*“ Das Gebet erklärt, dass der Geist nicht aus *guten* Gedanken oder *guten* Tätigkeiten entstanden ist, und dass er auch nicht durch *schlechte* Gedanken zerstört oder verdunkelt oder verunreinigt wird. *Wir* haben aber das Gefühl, dass unser Ego aus guten Gedanken entstanden ist, denn wir möchten gute Menschen sein. Und wenn wir schlechte bzw. problematische oder

verwirrte Gedanken haben oder gar keine, dann fühlen wir uns oft unterminiert, vernichtet oder verunreinigt. Dies ist ein Zeichen, dass wir in Anhaftung gefallen sind an das, was in Erscheinung tritt, so als ob es eine Röntgenaufnahme oder ein Foto von uns selbst wäre. Dies ist die samsarische Sichtweise.

Von Anbeginn ist der Geist leer. Die Dinge, die im Geist aufkommen, zeigen nicht den Geist selbst. Sie zeigen nur, was aufkommt und wieder weggeht. Wenn du den Geist und die Erscheinungen durcheinander bringst, wirst du viel Schmerz leiden. Entspanne dich in die unveränderliche Frische des Geistes, und lass allem, was aufkommt, seinen freien Lauf. Das ist etwas, was wir jetzt und in Zukunft jederzeit üben können.

Fragen über den Dualismus

Gibt es Fragen dazu, bevor wir beginnen?

Frage: Patrul Rinpoche hat in einem seiner Texte gesagt, dass Praktizierende auf dem tantrischen Weg nur zwei Möglichkeiten haben: Die eine ist reiner Raum und Verwirklichung, und die andere bedeutet, in die Hölle zu gehen. Könntest du das ein wenig erklären?

James: Das hat nicht direkt mit der Praxis zu tun! Aus der Sichtweise des Dzogchen gibt es keinen Unterschied zwischen der Hölle und dem reinen Bereich.

Nur ganz kurz: Auf dem Gebiet des heutigen Iran entstand die Tradition der Anhänger des Mani, in der sich eine starke dualistische Sichtweise der Trennung von gut und böse, Himmel und Erde und so weiter entwickelte. Diese Denkweise war erstens kulturell stark verbreitet: Sie expandierte über den Iran hinaus; und zweitens ist ihre Verbreitung strukturell begründet: Der Geist funktioniert so, wenn er nicht präsent ist. Auf einer bestimmten Verstehensebene, nämlich der gewöhnlichen, allgemeinen, muss es „unten“ geben, wenn es „oben“ gibt, muss es „rechts“ geben, wenn es „links“ gibt, muss es „kalt“ geben, wenn es „heiß“ gibt; wenn du nicht im *Nirwana* bist, dann bist du im *Samsara*. Vom Standpunkt der Nicht-Dualität ist dies nicht wahr, aber so lange wir in der Dualität gefangen sind, ist es wahr und gilt generell: „*Je höher du hinaus willst, desto tiefer kannst du fallen.*“

Statt sich selbst schreckliche Angst einzujagen, indem man über Höllen nachdenkt, sollte man die Sache vielleicht besser als ein starkes Signal dafür sehen, dass einiges auf dem Spiel steht. Das Leben ist kurz, Verwirrung ist immer zu haben. Die unterstützenden Faktoren sind sehr zerbrechlich. Wenn Rinpoche (Chhimed Rigdzin) noch leben würde, wäre das Leben ganz anders für uns. Rinpoche ist aber nicht mehr da. Das ist wie ein kalter Wind. Dieser kalte Wind kann alles wegblasen.

Deshalb müssen wir ganz stark, mit Klarheit und großer Entschlossenheit an den Lehren, am Samaya, festhalten. Wenn wir das nicht tun, werden die Winde des Karma uns hierher und dorthin fegen.

Dazu kommt noch: Wenn du in die tantrische Tradition eintrittst, dann beginnst du eine Beziehung mit vielerlei Arten von Wesen, und einige dieser Wesen sind nicht sehr

angenehm. Sie peinigen dich sozusagen ein wenig, aber eigentlich ist das Hauptproblem, dass du das Gute verpasst.

Trampen

Als ich jung war, bin ich viel per Anhalter gefahren, und oft bin ich mitten in der Nacht getrampt, und es war ziemlich kalt. Dann kam ein großer Laster, und der fuhr einfach weiter. Beim Vorbeifahren machte er einen ziemlichen Wind, wodurch mir noch kälter wurde. Also, stell dir vor, du trampst auf der Straße zur Erleuchtung. Da kommt der große Buddha-Laster, aber der Fahrer kann auf deiner Stirn lesen, dass da *„Ohne Samaya“* steht, daher fährt er etwas schneller und steuert auf die Pfütze zu, so dass du, nachdem diese Buddha-Chance vorbeigerauscht ist, durchnässt, fröstelnd und ganz allein zurückbleibst. Deshalb sagt Kalu Rinpoche: *„Sammle gutes Karma an!“* Hol dir ein Ticket für den Zug oder fürs Flugzeug, versuch's nicht einfach nur per Anhalter! Du erwirbst dir deine Fahrkarte durch deine tägliche Praxis und indem du deine Gelübde hältst.

Die vier Arten des Vertrauens

Das Vertrauen des Verlangens

Nach der Überlieferung ist eine der Möglichkeiten, uns selber Rückhalt zu geben, das Vertrauen. In der tibetischen Tradition gibt es viele Diskussionen über die Bedeutung von Vertrauen und über verschiedene Systeme seiner Kategorisierung. Häufig wird von vier Arten von Vertrauen gesprochen. Die erste wird *doe paidae pa* ('dod pa'i dad pa) genannt, was „Vertrauen des Verlangens oder Begehrens“ bedeutet. Dies ist die Art von Vertrauen, die vorliegt, wenn du das Gefühl hast, dass der Buddha oder Padma Sambhava oder der Lehrer gute Eigenschaften hat und du diese Eigenschaften gern haben möchtest. Es ist das Verlangen, so wie sie zu sein, und das zu haben, was sie haben. Es ist auch ein Gefühl des Verlangens, *bei* ihnen zu sein, es ist also eine Art von Sich nach vorne Beugen, eine Bewegung zum anderen hin. Zum Beispiel finden wir entsprechende Verse in der **Große-Rigdzin**-Praxis im Umkreis des Refrains *„lama khyen no“*. *Khyeno* heißt „Bescheid wissen über“. Es bedeutet: *„Lama, wisse über mich Bescheid!“*, was auch einschließt: *„Lama, kümmere dich um mich!“* Es ist also ein Ausdruck des Vertrauens: *„Ich brauche deine Fürsorge, ich brauche es, dass dein Blick auf mir ruht, ich brauche es, von dir nicht getrennt zu sein.“*

Diese Art von Vertrauen ist wie das Vertrauen der *bhakti* in der Hindu-Tradition. „Bhakti-Hingebung“ bedeutet, Gott zum Zentrum deines Lebens zu machen, in konstantem ekstatischen Angedenken und in konstanter Anrufung zu leben. Die Intensität der Hingebung lässt die Transzendenz und die Immanenz Gottes eins werden.

Die Idee der Hingebung als etwas, was dich aus dir selbst herausholt, ist in vielen Religionen zu finden. In der tibetischen Tradition sagt man: *„Du sollst so beten, dass die Haare auf deinem Körper sich sträuben und dass Tränen aus deinen Augen rollen!“* Du kannst beten, bis du bewusstlos wirst. Denn wenn wir beten, legen wir die Hände

vor unserem Herzen zusammen, und sammeln unsere Energie im Zentrum unseres Wesens. Wenn du mit Intensität betest, kommt die getrennten Energien des Körpers im Herzen zusammen. Die Getrenntheit der Mond- und Sonnenenergie, der Mutter- und Vaterenergie, all diese Polaritäten, welche die Struktur unserer gewöhnlichen Identität erschaffen, kollabieren ins Herz hinein.

Es ist sehr hilfreich, besonders an einem Ort wie diesem, allein in den Wald zu gehen, und wirklich aus vollem Herzen zu Chhimed Rigdzin Rinpoche und Padma Sambhava zu beten und besonders das Sieben-Zeilen-Gebet immer und immer wieder zu rezitieren. Fühle dich wie ein kleines Kind, das seine Mutter verloren hat. Fühle dich wie jemand, der stirbt und gerade von den karmischen Winden weggeweht wird. *„Ohne dich bin ich nichts. Was kann ich ohne dich tun? Du bist mir mehr wert als die ganze Welt.“* Dadurch entwickeln wir eine einsgerichtete Aufmerksamkeit auf das Objekt unseres Gebetes und machen dann immer weiter, bis die ganze Welt wegfällt und nur noch die Kraft dieses Gebets besteht. Dies ist eine sehr starkes Vermächtnis von C.R. Lama. Er praktizierte es, und in Indien riet er uns, es ausgiebig zu praktizieren.

Heute Vormittag haben wir uns ein wenig die romantische Liebe angesehen. Eine Version der Geschichte der romantischen Liebe in Europa ist folgende: Als die Kreuzfahrer in den Mittleren Osten kamen, entdeckten sie die Sufi-Lieder, in denen Gott als Geliebter angeredet wurde, unerreichbar und doch so nah. Als sie nach Europa zurückkehrten, mündete dieses Motiv in die Troubadour-Tradition Südfrankreichs ein, diese wiederum entwickelte sich zur Minne-Tradition, bei der die jungen Ritter und Knappen wunderschöne Gedichte an die Adresse der Gattin des Burgherrn verfassten. Weil diese mit dem Boss verheiratet war, war sie die absolut unerreichbare Frau, und so durften alle Regungen von Leidenschaft und Sehnsucht zum Ausdruck gebracht werden. Dann hat sich diese Tradition allmählich zum kulturellen Gemeingut entwickelt und ist zu unserer großen romantischen Tradition geworden, die nun in ganz Europa und Amerika verbreitet ist. An die Stelle der ursprünglichen Liebe zu Gott ist die Liebe zu einem gewöhnlichen Menschenwesen getreten.

Wenn wir zu Padma Sambhava beten, können wir all unsere Sehnsucht, unser Verlangen nach gesellschaftlicher Geborgenheit, nach Sicherheit und nach Erfüllung nehmen und sie an den richten, der ihrer *wahrhaft* würdig ist. Wenn wir in Schwierigkeiten kommen, wenn Probleme entstehen, sollten wir zu Padma Sambhava beten. Seit die Tibeter aus Tibet fliehen mussten, beten immer mehr von ihnen zu Padma Sambhava, denn in Zeiten großer Schwierigkeiten und Belastungen wird Padma Sambhava als die wahre Zuflucht der Tibeter angesehen. Und wenn unser eigenes Leben sehr schwierig ist, sollten auch wir diese Gebete sprechen.

Klares Vertrauen

Die zweite Art von Vertrauen wird *dang wai dae pa* (*dang ba'i dad pa*) oder klares Vertrauen genannt, Vertrauen, das Klarheit bringt. Das ist eine Art von Vertrauen, das sich auf der Basis des Studiums oder der Erfahrung mit dem Lehrer entwickelt. Du sammelst Wissen und Erfahrung, denkst darüber nach, und erkennst, wenn du es eine Zeitlang getestet hast, dass es verlässlich und gut ist. Dies ist ein Vertrauen, das durch

dein eigenes Studium und deine Erfahrung bestätigt wird. Wenn wir Dharma-Lehren hören, sollten wir daher immer versuchen, sie in die Welt mitzunehmen, sie auf unsere Lebenssituation anzuwenden, um zu sehen, ob sie uns wirklich helfen oder nicht. Wenn wir das tun, erkennen wir: „Oh ja, diese Methode funktioniert wirklich. Sie verändert etwas bei mir: Sie macht mich stärker und klarsichtiger, so dass ich mich in meinem Leben nicht so verloren fühle.“

Vertrauen mit offenem Herzen

Die dritte Art von Vertrauen wird *yi che ki dae pa* (*yid ches pa'i dad pa*) genannt, was großer Geist oder Vertrauen mit offenem Herzen bedeutet. Dies ist die Art von Vertrauen, in der wir uns der Situation gegenüber offen fühlen: „Ich vertraue dieser Situation.“ Bei dieser Art von Vertrauen finden wir keine Hindernisse vor uns aufgetürmt, sind wir nicht mehr misstrauisch, überprüfen wir die Dinge nicht mehr. Wir sind gewillt, teilzunehmen und ein Teil dessen zu werden, was geschieht. Rinpoche sagte immer, er könne die meisten Menschen gut leiden, aber Menschen mit gebrochenen Händen gefielen ihm nicht. Damit meinte er solche, die immer sagen: „Oh, ich möchte gerne, aber...“, die immer wieder einen Vorwand finden, um zurückzuweichen. Er wünschte sich, dass die Menschen vorwärts gehen, in den Dharma gehen, hungrig auf Dharma sind, gierig auf Dharma sind. Er mochte Menschen, die sehen können, was getan werden muss, und es tun.

Beim Vertrauen mit offenem Herzen findet man zu sich selbst, indem man sich auf die Dinge einlässt. Natürlich ist es in den Anfangsphasen des Dharma sehr wichtig, besonders beim Studium der Lehren, ein wenig misstrauisch zu sein. Du solltest alles überprüfen, zum Beispiel neue Lehrer oder die Art der Unterweisung. Du solltest sie untersuchen, eine ganze Zeit lang untersuchen, um zu sehen, ob sie verlässlich sind, ob sie etwas Wertvolles vermitteln und nicht bloß einen schönen Rauschzustand. Aber nachdem du sie selber „geschmeckt“ hast und erkannt hast, dass sie in der Tat verlässlich sind, von diesem Moment an solltest du dich öffnen und engagieren, ohne Einschränkung, ohne viel nachzugrübeln, solltest dich einfach entscheiden für die Praxis, für das Engagement.

Unumstößliches Vertrauen

Die vierte Art von Vertrauen wird *chir mi dog poe dae pa* (*phyir mi ldog pa'i dad pa*) genannt, was unumstößliches Vertrauen bedeutet. Dies ist das Vertrauen, das in jedem Augenblick neu bestätigt wird und deshalb keinen Grund hat, sich jemals zurückzunehmen. Wenn du zum Beispiel in der Lehre von Ursache und Wirkung die Natur des Karma wirklich verstehst oder wenn du wirklich die Natur der Vergänglichkeit

verstehst und damit in jedem Augenblick lebst, dann begleitet dich das Verständnis von Ursache und Wirkung und von Vergänglichkeit in jeder Erfahrung, durch die du teilnehmend hindurchgehst.

Durch „Ursache und Wirkung“ wirst du vorsichtig und nimmst von keiner Situation an, dass sie aus sich selbst existiere, denn jede Situation wird zur Ursache einer weiteren Situation. Was einfach zu sein scheint und ganz aus sich selbst zu bestehen scheint, hat Konsequenzen und Verzweigungen, von denen du nichts wusstest. Das bedeutet, dass die Dinge nie so sind, wie sie erscheinen. Du hast das Leben nicht unter Kontrolle. Wenn du das bedenkst, unterminierst oder dekonstruierst du die blauäugige Annahme, *du* würdest dein Leben beherrschen, und lässt sie los.

Vergänglichkeit zu verstehen, bedeutet, dass du *dich selbst* nicht zu sehr in Situationen „investierst“, sondern den Situationen erlaubst, sich zu entfalten. Manchmal ist es sehr wichtig, etwas sein zu lassen. Wenn du weißt, dass Situationen vergänglich sind, dann bedeutet Vertrauen, dass du dich nicht ängstigst, wenn schlechte Zeiten kommen, denn sie werden nicht ewig dauern. Wenn gute Zeiten kommen, wirst du nicht übermütig, denn auch sie vergehen. Wenn du deinen Geist in einem entspannten und ausgeglichenen Zustand hältst, kannst du beginnen, den *einen* Geschmack aller Phänomene zu erfahren, den Geschmack der Leerheit. Wie auch immer die Phänomene in Erscheinung treten, sie sind bloß so etwas wie Reflexionen im Spiegel.

Wenn du auf diese Weise der Lehre vertraust und siehst, wie sie erhellend und beruhigend wirkt, gibt dir das ein Vertrauen, das sich nie ändern wird, denn es bringt dich immer näher zu dem, was wirklich da ist. Vertrauen ist deshalb etwas, was man entwickeln sollte. Wenn wir Zweifel haben, sollten wir versuchen, sie durch das Studium des Dharma auszuräumen oder wir sollten unseren Lehrer fragen. Wenn wir Zuflucht im Dharma suchen, sollten wir denken: *„Dies also ist das Objekt meiner Zuflucht. Als Objekt meiner Zuflucht ist der Dharma etwas, auf das ich mich verlassen sollte.“* Wie aber könnte ich mich auf etwas verlassen, wenn ich ihm nicht vertraue?

Vielleicht erinnerst du dich daran, wie du Rad Fahren gelernt hast. Du musst Vertrauen haben, dass das Fahrrad nicht umkippen wird. Wenn du anfängst, die Räder in Bewegung zu setzen, anschließend aber ängstlich und skeptisch wirst und aufhörst, in die Pedale zu treten, dann wird das Fahrrad gleich umfallen. Vertrauen bedeutet also, über die im Augenblick entstehenden Gefühle hinauszugehen. Dies ist der Kernpunkt der buddhistischen Lehre: *„Lass dich nicht von Augenblickserfahrungen konditionieren.“*

„Selbstbefreiung“ bedeutet Vertrauen in die Vergänglichkeit

Weil wir in sechs verschiedenen Bewusstseinsformen leben, reagieren wir ständig auf die verschiedensten in Erscheinung tretenden Objekte. Wir hören ein Geräusch, wenn ein Geräusch verursachendes Geschehnis und unser Ohr-Bewusstsein zusammen kommen. Wir schmecken etwas, wenn ein Geschmacksobjekt und unser Geschmacks-Bewusstsein in Verbindung kommen. Dieses Pulsieren von Erfahrungen passiert ohne Unterlass von Moment zu Moment. Es geschieht ununterbrochen. Lebendig zu sein bedeutet, in den Fluss der Erfahrung eingetaucht zu sein; aber wenn diese Erfahrung

von dem Gefühl: „*Dies passiert mir*“ organisiert wird, dann wird unser Verständnis von dem, was wir *sind*, von dem bestimmt, was in Erscheinung tritt.

Zum Beispiel: Draußen ist es heiß. Uns ist heiß, wir fühlen uns schläfrig. Wenn solche Situationen aufkommen, tendieren wir dahin, uns mit ihnen zu identifizieren. Unser Körperbewusstsein gibt uns die Information: „*Es herrscht Hitze*“. Wenn du das zu der Auffassung weiterentwickelst: „*Mir ist heiß*“, dann ist der, dem heiß ist, „*ich*“. Sobald solch ein Empfänger der Erfahrung da ist, werden sofort die entsprechenden Assoziationen wachgerufen, mit einem dazu gehörigen Gefühl von Gefallen oder Nicht-Gefallen. Auf diese Weise gehen wir mehr in die Erfahrung hinein, haben wir das Gefühl, selbst die Erfahrung zu *sein*. So funktioniert Konditionierung: Weil wir von dem, was passiert, beeinflusst und geformt werden, gehen wir in den nächsten Moment bereits mit dieser speziellen Möblierung hinein, die unseren Raum ausfüllt: Wir sind nicht „frisch“.

Auf Tibetisch nennt man das *rang gyu* (rang rgyud), was Fluss oder Kontinuität des Individuums bedeutet, und diese Kontinuität entwickelt sich nach dem Prinzip des gleichzeitigen abhängigen Entstehens. Diese Auffassung ist zentral im Theravada und auch in einigen Schulen des Mahayana-Buddhismus. Sie wird durch das Rad des Lebens dargestellt, das häufig auf die Eingangswände tibetischer Gompas gemalt wurde. Es veranschaulicht, wie der Zyklus von Geburt und Tod aufrecht erhalten wird. Im Wesentlichen so: *Auf der Basis von diesem entsteht jenes*. Wir denken etwa: „*Aufgrund des Sonnenscheins wird mir heiß. Aufgrund der Erhitzung werde ich müde. Aufgrund der Müdigkeit fühle ich mich gereizt. Eigentlich ist Sommer und ich habe Urlaub, aber ich bin stinksauer!*“ Auf jeder Stufe stellen wir Möbel auf, und anstatt von einem Moment zum nächsten offen zu sein, häufen wir weiter Möbel an, bis wir uns kaum noch bewegen können.

Im Dzogchen geht es uns um Selbstbefreiung, was bedeutet, dass wir Vertrauen in die Vergänglichkeit haben. Weil alle Dinge vergänglich sind, werden sie von selbst wieder gehen. Letzte Nacht, um Mitternacht, brauchten wir auf keine Gongs und Trommeln zu schlagen, um das Gestern zu verscheuchen. Die Uhr zeigt Mitternacht, und der Tag ist vorbei. Er macht keine Einwände, du brauchst nicht die Polizei zu rufen: Freitag geht, Sonnabend erscheint. Das ist die Lehre des Buddha von der Vergänglichkeit. Alles wird von selbst vergehen.

Du brauchst dich also auch nicht ängstlich zu mühen, dass du anders wirst. Es ist nicht so, dass du dich anstrengen musst, anders zu werden, sondern du solltest aufhören, den Veränderungsprozess zu blockieren. Durch Greifen und Anhaftung hindern wir den natürlichen Prozess der Selbstbefreiung. Bei einigen Dingen sind wir traurig, dass sie vergangen sind. Bei andere Dingen sind wir glücklich, dass sie vorbei sind. Ob wir nun glücklich oder traurig sind: Die Dinge hören deshalb nicht auf zu vergehen. Wenn du dich daran erinnerst, dass deine Gefühle nicht Herrscher des Universums sind, sondern Teil des Flusses der Dinge, so wie sie sind, dass deine Gefühle nicht

bestimmen, wie die Dinge sind, dann bleib einfach von Augenblick zu Augenblick bei jeder Erfahrung, und du wirst sie verschwinden sehen.

Wie sich die drei Aussagen des Garab Dorje auf das Vertrauen beziehen

In Garab Dorjes **Drei Aussagen** ist die erste: Sieh dein eigenes Gesicht, erkenne dein eigenes Wesen! Das bedeutet, nicht länger die Maske von Annahmen, Überzeugungen und Geschichten über dich selbst anzugucken, sondern dich zu entspannen, zu öffnen und bei dem zu sein, was da ist. Was da ist, ist deine eigene Natur. Also sei einfach gegenwärtig mit deiner Natur, ohne sie mit deinen gewohnten Geschichten zu verdecken. Dies können wir später noch im Einzelnen betrachten.

Die zweite Aussage des Garab Dorje ist: Verweile nicht bei alten Annahmen, bleib nicht im Zweifel stecken, verlass dich nicht auf Gedanken *über* Situationen, sondern kehre immer wieder zurück, um gegenwärtig zu sein *in* der Situation! Das ist nichts anderes als unumstößliches Vertrauen.

Die dritte Aussage des Garab Dorje besagt: Mach so weiter! Das bedeutet: Lass dich nicht von anderen Möglichkeiten ablenken. Wenn du erst einmal Gold gefunden hast, hör auf, nach Silber zu suchen. Dazu gehört auch, das volle Vertrauen, die volle Hingabe aufrecht zu erhalten, nicht als Sehnsucht, nicht als Idee, sondern als die unmittelbare Erfahrung, dass du, so wie du bist, ganz integriert bist in alles, so wie es ist. Auf der tiefen Ebene des Dzogchen also bedeutet Vertrauen, dass du *deiner Erfahrung* vertraust. Wenn du die Praxis machst und in ihr bleibst, wird dich das äußere Leben in deiner Praxis bestärken. Wenn du jedoch glaubst, was die Welt über sich selbst sagt, wirst du dich verlaufen.

The "real thing"

In England sagt die Werbung: "Coca-Cola, it's the real thing!" Wenn Coca-Cola das „wahre Ding“ ist: Wer sagt uns, was das Wesen der Wirklichkeit gemäß Dzogchen ist?

In den traditionellen Lehren heißt es, dass Padma Sambhava, als er Tibet verließ, ein magisches Pferd bestieg und direkt nach Zangdopalri flog. Zangdopalri ist ein Palast auf der Insel Nayab Ling oder Jambudvipa. Und in diesem Land, welches vorher ein glückliches Land gewesen war, hatten die Dämonen die Macht übernommen. Padma Sambhava begab sich dorthin, und, um über sie als ihr König zu herrschen, nahm er die Form eines Dämons an.

Das war sehr geschickt von Padma Sambhava, denn in dem Land gab es vorher einen König, der ein Dämon war, und jetzt war der König eine erleuchtete Person, die äußerlich wie der Dämonen-König aussah. Heute haben wir einen Dämon in Gestalt eines dummen Mannes, der aussieht wie der Präsident der USA. Diese Dinge sind sehr wichtig, denn George Bush ist ein Kriegstreiber und ein verlogener, betrügerischer und gefährlicher Mensch. Er ist ein Dämon. Wir leben in schlimmen Zeiten. Wir sollten uns darüber nicht täuschen. Für viele Menschen sieht der Dämon jedoch aus wie ein

guter Mann. Und der Dämon sagt weiterhin: „*Wir wissen, was in der Welt vor sich geht. Wir kennen die Wahrheit. Wir wissen, was Demokratie ist. Wir besitzen gute Dinge, und wir werden sie an andern bringen. Wir sind gut, die anderen sind schlecht.*“ In einer solchen Welt ist es sehr schwierig, Unterstützung zu finden für deine eigene Praxis, und je mehr kapitalistisches Konsumdenken nach Polen kommt, desto mehr dämonische Gestalten werden auftreten.

Früher waren die Leute glücklich, wenn sie ein kleines Stück Land am Stadtrand besaßen, und am Wochenende konnten sie dort hingehen und Blumen pflanzen und vielleicht etwas Gemüse, und sie tranken zusammen Bier und Wodka und waren vollständig glücklich.

Übersetzer: Tatsächlich?

James: Aber ja! Zugegeben: Ich bin sehr romantisch und ich lebe nicht in diesem Land! [Gelächter] Wir müssen aber doch von etwas träumen dürfen.

In der Vergangenheit war das Leben körperlich schwer, und dies brachte seine eigenen Konflikte mit sich. Jedoch gab es zumindest noch ein bisschen Perspektive, man hatte Zeit zum Herumschauen, Zeit, um mit einfachen Ursache-und-Wirkung-Aktivitäten wie Backen, Stricken und Reparieren von Alltagswerkzeugen vertraut zu bleiben. Aber während das Leben an Geschwindigkeit zunimmt, kommt ein Riesenausmaß neuer Komplexität auf uns zu, und Zerstreuung wird zu einem Lebensstil. Deshalb sollten wir uns immer an die grundlegenden Lehre von den achtzehn Segnungen und Chancen der wertvollen menschlichen Geburt erinnern: gesund in unserem Körper zu sein; gesammelt in unserem Geist zu sein; in einer Zeit zu leben, in der wir in Kontakt mit der Lehre Buddhas kommen; und die Möglichkeit zu haben, sie zu praktizieren. All dies ist sehr selten.

Vertrauen ist eine Methode, unsere Energie zu lenken: „Verlasse dieses Leben nicht mit leeren Händen.“

Die vier Arten von Vertrauen sind äußerst wichtig, denn Vertrauen ist eine Methode, unsere Energie zu lenken. Es gibt viele, viele interessante Ablenkungen: Sich etwas im Fernsehen anzusehen, was heilig und inspirierend zu sein scheint, kann z.B. eine faszinierende Zerstreuung sein. Der Inhalt der Sendung mag selbst wertvoll und erhebend erscheinen, doch wir werden insofern getäuscht, als wir eher in Fantasien als in die Gegenwärtigkeit geführt werden. Und sooo viele buddhistische Bücher werden heutzutage veröffentlicht! Welche wirst du lesen? Wann wirst du sie jemals lesen? Sooo viele Lamas kommen in den Westen, sooo viele Möglichkeiten der Unterweisung und der Initiation und sooo viele verschiedene Arten der Praxis!

Daher ist es sehr wichtig, den wesentlichen *Kern* der Lehre zu sehen und Vertrauen in Garab Dorje zu haben. Garab Dorje ist der Punkt, an dem die Dzogchen-Lehren in die

Welt kamen. Wir fühlen, dass seine Aussagen eine reine Überlieferung des Kerns der Lehre sind, und was er sagt, ist sehr einfach und klar. *„Schau genau hin und sieh, wie diese Lehre ist. Schau immer wieder hin, bis du keine Zweifel mehr hast. Verlier dich nicht, indem du dir vorstellst, dass es etwas Besseres als diese gibt.“* Diese und andere Dharma-Lehren können deine Hauptpraxis stützen und unterstützen, aber wenn du das Gefühl für diese Hauptrichtung verlierst, dann wirst du erst einer Sache nachjagen, dann einer anderen und noch einer anderen, und du wirst nie wissen, was das wahre Ding (the real thing) ist. C.R. Lama sagte seinen Zuhörern immer wieder: *„Verlasst dieses Leben nicht mit leeren Händen! Verschwendet eure Zeit nicht! Schätzt euch selber wert! Praktiziert! Setzt Euer Vertrauen in Padma Sambhava!“*

Initiation und Vertrauen

Initiationen können entweder sehr knapp und konzentriert vonstatten gehen oder sehr ausführlich, aber die wesentlichen Punkte sind in den vier Aspekten enthalten, die in der **Große-Rigdzin-Praxis** vorkommen. Diese sind: die Reinigung des Körpers, die Reinigung der Rede, die Reinigung des Geistes, und dann die Reinigung aller drei zusammen. Durch die Reinigung gelangen wir dazu, die wahre Natur unserer Existenz zu erkennen.

In der tantrischen Tradition wird dies durch die Identifizierung mit der Gottheit gemacht. Die Initiation gibt jedem von uns die Möglichkeit, nicht die Person zu sein, die wir gemäß unserem *gewöhnlichen* Verständnis sind, sondern neu geboren zu werden bzw. zu erkennen, dass wir in der Tat Padma Sambhava sind, und dass *ein* Aspekt von Padma Sambhava die Form ist, die wir als unser gewöhnliches Selbst erfahren. Und alle anderen Formen in der Welt sind ebenfalls die Formen Padma Sambhavas.

Das Prinzip der Initiation ist, dass man aufgrund des Vertrauen zum Lehrer überzeugt ist, dass der Lehrer uns in die wirkliche Gegenwart Padma Sambhavas bringt, zum Beispiel dadurch, dass unser Kopf mit einer Statue berührt wird, dass wir die Mala halten oder küssen, dass wir die Unterweisung hören, dass wir die Kristalle anschauen usw. Wir bekommen dadurch eine direkte Verbindung mit Körper, Sprache und Geist der Gottheit. Dies ist die Basis für jede weitere Praxis. Am Anfang stecken wir noch weitgehend in unseren gewöhnlichen Identitätsvorstellungen und verhalten uns zur Praxis und zum Lehrer als Empfänger einer Segnung. Aber in dem Maße, wie wir dann Vertrauen und Zuversicht entwickeln, machen wir nach und nach die Erfahrung, dass wir wahrhaftig Padma Sambhava sind.

Indem wir die Padma-Sambhava-Praxis machen, haben wir einen sehr direkten Zugang zu der Erkenntnis, dass das grenzenlose Potential der Sambhogakaya-Formen sich in vielen unterschiedlichen Einzelformen zeigen kann; und dass jede dieser besonderen Formen nur ein kleiner Aspekt von dem ist, wer wir sind. Die Ebene der Manifestation nennt man den Nirmanakaya, und Nirmanakaya wird in Verbindung gebracht mit der Wurzel *„nirmita“*, mit der man die Funken bezeichnet, die aus einem Feuer springen.

Das Feuer hat ein riesiges, breit gefächertes Potential, und immer wieder sprühen kleine Funken aus ihm hervor. Der Funke ist ein Aspekt des Feuers, aber weder

definiert er das Feuer, noch beschränkt er auf irgendeine Weise das Potential des Feuers. Wenn du dich also mit deiner jetzigen Form überidentifizierst, dann vergisst du wahrscheinlich das große Potential, aus dem sie sich manifestiert. Ich denke, jeder kennt das: Wenn du in eine Situation kommst, in der du eine Art soziale Angst oder Schüchternheit erlebst, in der du dich von anderen überprüft fühlst, z.B. bei einem Bewerbungsgespräch, dann verlierst du dich möglicher Weise. Vielleicht verlierst du deine Stimme, oder du stellst deine Fähigkeiten nicht richtig dar, weil du irgendwie kollabiert bist. Du machst so die Erfahrung, dass du weniger wirst, als du bist. Einige von uns haben vielleicht Zustände von Depression bzw. Obsession erlebt oder Angstzustände, vielleicht sogar Zustände von Wahnsinn und tiefer Verstörtheit. Sie herrschen nicht die ganze Zeit vor, aber sie sind sehr nützlich, denn, wenn du in dem Zustand bist, verlierst du deine übrige Identität.

Zentrales Thema im Tantra und Dzogchen: das unendliche Potential unserer Buddha-Natur

Von zentraler Bedeutung im Tantra und Dzogchen ist die Unendlichkeit des Potentials unserer Buddha-Natur. Auf einer gewöhnlichen Ebene sprechen wir von der Lehre des Karma und den Möglichkeiten, in den sechs Bereichen wiedergeboren zu werden. Wir können in den Bereichen der Hölle, der hungrigen Geister, der Tiere, der Menschen, der eifersüchtigen Götter und der Götter geboren werden. Jeder von diesen Bereichen ist eine Erfahrung unserer Einbildung. Diese Welt, in der wir jetzt existieren, dieser Raum, in dem wir sitzen, ist etwas, was wir uns einbilden. Das bedeutet, sie existiert in Bildern, die in unserem Geist in Erscheinung treten. Diese Bilder teilen wir mit anderen Leuten im Raum. Wir sind eine Gruppe von Menschen, miteinander verbunden oder karmisch-verbunden in unseren Einbildungen, und daher machen wir *diese* Erfahrung.

Der Geist ist eine illusorische Fabrik, die nur Illusion produziert.

Dzogchen beschreibt die Basis der Manifestation als Ton, Licht, Strahlen von Licht, und zeigt, wie die fünf Elemente mit ihren jeweiligen Eigenschaften sich aus ihnen manifestieren. Licht selbst kann man nicht greifen. Ton kann man nicht greifen. Was wir erfahren, ist eine Illusion. Das bedeutet: Unsere Annahme, es sei auf solide Weise real, ist unrichtig. Wenn wir zu der Tatsache erwachen, dass das, was wir wahrnehmen, eine Illusion ist, verschwindet es nicht, wie ein Traum verschwindet, sondern zeigt sich vielmehr in der Form der Gottheiten, die wir in der Meditation erleben. Daher heißt es im Text: *„Alles hat die Form von Padma Sambhava, die Erscheinung und Leerheit ist.“* Es ist Unwissenheit bzw. Verblendung, wenn wir uns eine Realität substantieller Wesenheiten vorstellen, während „Illusion“ auf die Kreativität des immer offenen Grundes hinweist, die sich als die Nicht-Dualität von Form und Leerheit manifestiert.

So ist die Funktion der vier Initiationen, das Greifen zu beseitigen, das die falsche Vorstellung von substantieller Realität erschafft, so dass wir uns der Identifizierung mit Padma Sambhava öffnen können und dadurch erkennen, dass alles das Mandal von Padma Sambhava ist.

Einige sagen, Dzogchen und Tantra seien sehr verschieden, andere sagen, sie seien nicht so verschieden. Du kannst dir das selber anschauen und zu verstehen versuchen. Vom Standpunkt des Dzogchen aus ist der Geist von Anbeginn völlig rein. Es hat

niemals eine Basis für irgendeine Verdunklung gegeben, egal, was für Erfahrungen aufgetreten sind. Es hat nie etwas gegeben, das verdeckt werden konnte und auch nichts, was verdeckte. Der Geist ist immer frisch, immer offen. Wenn du deinen Geist suchst, wirst du nichts finden, und doch ist der Geist unaufhörlich aktiv. Du kannst die Arbeit des Geistes nicht aufhalten, aber wenn du den , der da arbeitet, suchst, wirst du niemanden finden. Der Geist ist eine illusorische Fabrik, die nur Illusion produziert. Diese Reinheit des Geistes, die als *ka dog* bezeichnet wird, kann sich nicht ändern, denn es gibt nichts im Geist, was verunreinigt werden kann. Um etwas zu verunreinigen, müsstest du es in Kontakt mit etwas anderem bringen, und es gibt keine Grundlage, auf der das passieren kann.

Wenn wir in der Meditation unseren Geist suchen, können wir nichts finden, was irgendeine Form hätte. Er hat kein Oben und kein Unten, kein Vorne und kein Hinten, er ist grenzenlos. Wenn er grenzenlos ist, dann hat er keinen Rand. Wenn er keinen Rand hat, dann gibt es nichts außerhalb von ihm. Wenn es nichts außerhalb von ihm gibt, was könnte dann von irgendwoher kommen, um den Geist zu beschmutzen? Alles was erscheint, ist nicht-dual eins mit dem Geist selbst, deshalb ist der Geist rein. Das ist die Lehre von Padma Sambhava.

Wenn wir also gemeinsam die Praxis machen, ist es wichtig, immer wieder zu gucken: Wo ist mein Geist? Worauf ruht er? Was ist seine Basis? Solltest du etwas finden, dann sieh es dir noch einmal an. Immer wenn du zu einer Schlussfolgerung kommst, schau sie dir noch einmal an. Glaub nicht sofort, was du siehst. Und besonders dann, wenn du zu einer Schlussfolgerung kommst, überprüfe sie. Dafür benutzen wir die Praxis des *Phat*. Wenn etwas wirklich ist, wenn es wahrhaftig da ist, wenn es wirklich aus sich selbst heraus existiert, dann wird es nicht vernichtet werden dadurch, dass man „*Phat!*“ ruft. Aber wenn etwas ein Gedanke oder ein Gefühl oder eine Empfindung ist, wird es verschwinden, sobald du „*Phat!*“ rufst, weil es eine vergängliche Manifestation ist. So sollten wir unseren Geist immer wieder beobachten.

Wie soll man sich seinen Geist anschauen? Schau nicht wie ein Jäger! Versuch nicht, deinen Geist einzufangen! Wenn du das tust, wirst du nur Fliegen und Mücken fangen. Der Geist ist da: Warte ab, und er wird sich offenbaren. Wenn du emsig-geschäftig schaust, dann verursacht die Energie deines Schauens ständig neue Gedanken, Gefühle und Empfindungen, und du störst dich selber. Der Geist selber ist geschäftig genug.

Die „Drei Ah“-Praxis

Nun wollen wir das ein wenig üben und es in die „Drei Ah“-Praxis integrieren . Wir sitzen entspannt mit offenem Blick in den Raum vor uns. Gemeinsam rezitieren wir dreimal „*Ah!*“. „*Ah!*“ ist der Ton der Leerheit. Wenn wir diesen Ton machen, lösen sich all unsere Voreingenommenheiten und körperlichen Verspannungen, all unser Greifen und Festhalten auf und kehren zurück in den Grund der Leerheit. Wir entspannen uns dann in einen Zustand der Offenheit hinein und erlauben allem, was kommt, zu kommen. Von diesem Zustand aus stelle einfach fest: „*Eine Empfindung kommt auf. Das bedeutet: Ich bin nicht tot. Ich bin gewahr, dass etwas vor sich geht. Wer ist*

derjenige, der diese Empfindung hat? Ich bin es, bei dem sie geschieht . Wo ist dieses ‚Ich‘? Welche Größe hat derjenige, der diese Empfindung hat? Welche Form? Worauf bin ich gegründet?“ Bleib ganz behutsam, ganz dicht bei dir selbst, bleib ganz offen und beobachte ganz genau, was vor sich geht.

Es ist sehr hilfreich, das immer wieder zu machen. Es ist ratsam, es anfangs nicht über lange Zeitspannen zu machen, denn es ist keine Praxis, die man forcieren oder bei der man sich irgendwie anstrengen soll. Wir machen gleich eine Pause und essen, aber nach dem Essen könnt ihr draußen sitzen und diese Praxis weitermachen, oder ihr könnt euch der Praxis anschließen, die hier im Schreinraum stattfinden wird. Wenn ihr nachts einschlaft, könnt ihr in dieser Meditation einschlafen. Entspannt euch in die Offenheit hinein, und seid einfach bei dem, was sich abspielt, immer wieder mit dem Augenmerk auf die Frage: „*Wer ist derjenige, der diese Empfindung hat?*“ Das ist das Eingangstor zur Dzogchen-Praxis.

Die Natur unseres eigenen Geistes sehen

Der Unterschied zwischen Dzogchen Praktizierenden und Nicht Dzogchen Praktizierenden liegt darin, ob wir Erfahrung haben mit einem Zustand, der nicht auf Konzepte gegründet ist.

In der therapeutischen Situation benutzt man manchmal ein Ein-Weg-Fenster. Du stehst auf der einen Seite des Fensters, das in eine Wand eingelassen ist, und du schaust in den Nachbarraum, in dem die Therapie stattfindet, aber die Menschen in dem Raum sehen nur eine gespiegelte Oberfläche und wissen daher nichts von dem Supervisionsteam auf der anderen Seite, oder sie vergessen es. Wir haben solch ein merkwürdiges Spiegelfenster in unserem Geist. Wenn du die Erfahrung der Offenheit hast, dann kannst du hindurchschauen und die Natur der Gedanken sehen, während sie entstehen. Wenn du aber auf der anderen Seite bist, im Gedanken versinkst und dich auf den Gedanken verlässt und dann versuchst, etwas zu erkennen, siehst du einzig eine Spiegelung des Gedankens.

Gedanken können die Natur des Geistes nicht sehen, denn die Natur des Geistes ist nicht etwas, was gesehen werden kann. Du kannst dieses Gebäude sehen, und du kannst deine Hände sehen. Auch deine Gedanken kannst du auf eine bestimmte Weise sehen, ebenso deine Gefühle. Du kannst sie direkt wahrnehmen. Aber dein eigenes Gesicht kannst du nicht direkt sehen, denn deine Augen schauen nach außen und nicht von außen nach innen. Dies wird als ein Bild in den Dzogchen-Lehren benutzt. Man sagt: Deine wahre Natur zu sehen, ist, dein eigenes Gesicht direkt zu sehen. Wenn du sitzt und in deinem Körper gegenwärtig bist und dir deines Gesichtes gewahr bist, dann wird sich dein Gesicht dir von innen her zeigen. Du kannst dein Gesicht *fühlen*. Es ist sehr gegenwärtig und sehr lebendig, aber es ist nicht etwas, nach dem du greifen kannst. Es ist nicht dasselbe wie deine Hand anzuschauen.

Auf die gleiche Weise hat das Sehen der Natur des Geistes eine Gefühlsqualität: Die Natur des Geistes bietet sich dir dar als etwas, das du so nicht erwartet hattest. Sie ist mit nichts anderem vergleichbar, und doch ist sie nicht getrennt von allem anderen.

Dies ist eine äußerst wichtige Praxis, besonders an einem Ort wie diesem, der von Rinpoche gesegnet wurde und durch die Praxis vieler Menschen energetisch aufgeladen ist. Es ist sehr sinnvoll, diese Übung immer wieder zu machen.

Hingabe und Übertragung

Wir wollen im Folgenden die Idee der Hingabe näher untersuchen. Nach tibetischer Tradition wird zwischen der Wort-Übertragungslinie und der Verwirklichungs-Übertragungslinie unterschieden. Du kannst viele verschiedene Arten von Erklärungen bekommen – und diese vermitteln ein intellektuelles Verstehen – aber es ist auch wichtig, Menschen zu begegnen, die eine Verwirklichung der Praxis erreicht haben, so dass die Praxis in ihnen lebendig ist. In diesem Fall haben wir es mit einer lebendigen Übertragung zu tun, einer energetischen Übertragung, einer Übertragung durch Beziehung. Das ist nichts Abstraktes oder Theoretisches. Es ist etwas, was erfahren werden kann, und viele Leute haben es an der Person von C.R. Lama erfahren.

Rinpoche hat oft das Bild von einem Ring und einem Haken benutzt. Er hat immer wieder betont, wie wichtig es ist, einen starken Ring des Vertrauens zu entwickeln, so dass der Haken des Gurusegens und -mitgefühls diesen Ring greifen kann.

Die Übertragung muss, damit die lebendige Linie weiterlebt, durch Hingabe geschehen. Einer Sache hingegeben zu sein bedeutet, dass man ihr den Vorzug sowie einsgerichtete Aufmerksamkeit geben kann und dass man das Objekt seiner Hingabe zu allen Zeiten mit sich führt. Nach tibetischer Tradition tragen wir den Lehrer jederzeit bei uns, entweder in seiner eigenen Form oder in der Form von Padma Sambhava, in unserem Herzen oder auf unserem Kopf. Und wir beten, wie in der **Großen Rigdzin**, dass wir in diesem sowie in allen zukünftigen Leben in der Nähe des Lehrers leben mögen: Mögen wir niemals aufhören, sein Antlitz zu sehen.

Vertrauen in den Lehrer

Deshalb ist es wichtig, die Qualitäten des Lehrers zu prüfen. Es gibt viele Texte, die die Eigenschaften eines guten Lehrers beschreiben. In einem der Texte, den ich mit Rinpoche übersetzt habe, einem Text von Chetsangpa, werden drei Hauptaspekte beschrieben. Dort wird gesagt, dass der Lehrer in seinen jungen Jahren viel studieren und viele verschiedene Aspekte der Lehren verstehen lernen sollte. In mittleren Phase sollte er viel praktizieren, und anschließend sollte er den Wesen durch Mitgefühl helfen.

Es ist wirklich wichtig, sich darüber klar zu werden, ob der Lehrer etwas weiß oder nicht. Also sollte man im Frühstadium Zweifel und Nachfragen einbringen. Padma Sambhava hat vorhergesagt, dass in unserer Epoche viele falsche Lehrer auftauchen würden, die ihre eigenen Ideen in den Dharma hineinbrächten und fälschlicherweise behaupteten, *Termas* usw. entdeckt zu haben. Die Notwendigkeit, den Lehrer zu prüfen, basiert u.a. auf deiner Selbstachtung: Deine Zeit ist begrenzt, das Leben ist kurz. Wenn du deine Zeit verschwendest, kannst du sie nirgendher zurückbekommen. Es ist deshalb sehr wichtig, sorgsam hinzuschauen.

Zweifel ist eine Barriere zwischen dir und dem Objekt deiner Hingabe

Wenn du dann ein gewisses Vertrauen hast, ist es wichtig, dass du aufhörst, Zweifel zu hegen. Am Anfang ist dein Zweifel sehr sinnvoll. Er sagt dir unter Umständen, dass es in der Tat Probleme und Schwierigkeiten mit der betreffenden Person gibt, und deshalb solltest du vorsichtig sein. Nachdem dir jedoch klar geworden ist, dass diese Person solche Probleme nicht hat, sind die Zweifel, die in dir aufsteigen, eine Widerspiegelung oder ein Indikator deiner eigenen Verwirrung, deiner eigenen Neurosen. Deshalb steht immer wieder in dem genannten Text: Wenn du den Lehrer anzweifelst, solltest du im Gebet um Reinigung bitten. Mach zum Beispiel die Vajrasattva-Praxis und erkenne, dass die Fehler, die du im Lehrer siehst, die Bewegung deines eigenen Geistes sind.

Zweifel wirkt wie eine Barriere. Er stellt sich zwischen dich und das Objekt der Hingabe. Wenn wir zweifeln, sind wir sowohl groß als auch klein. Wir sind klein, weil wir uns unsicher und unruhig fühlen, und wir sind auch groß, weil wir das Gefühl haben, den Zustand des anderen genau zu kennen.

Wenn wir jedoch Hingabe entwickeln, sind wir auf eine andere Weise groß und klein: klein, weil wir voller Hochachtung und Vertrauen sind und kindlich, schutzlos und offen werden; und wir sind groß, weil wir uns sicher fühlen und darauf vertrauen, dass unser Leben die richtige Richtung einschlägt. Unsere Energie kann sich entspannen, sich öffnen, um anzunehmen, was geschieht.

Lehrer sind jedoch oft sehr komplex und haben ein vielschichtiges Leben. Wir sehen möglicherweise viele Widersprüche in ihnen und Aspekte, die beschränkt oder wenig hilfreich erscheinen. Dies fordert uns heraus, unsere gewohnten Kategorien außer Kraft zu setzen. Die Tatsache, dass wir nicht alles, was vor sich geht, integrieren können, ist ein Zeichen unserer Begrenztheit und unseres Mangels an direkter Erfahrung des Grundes aller Manifestation. Integration, nicht Form, ist der Schlüssel, denn die Integration allein unterscheidet den erwachten Lehrer von einer gewöhnlichen Person.

Die Geschichte vom Hundezahn

Es gibt die berühmte Geschichte von einem Kaufmann, der in Tibet lebte und regelmäßig nach Indien hinunterreiste. Jeden Sommer, wenn der Schnee auf dem Pass schmolz, ging er nach Indien, um Handel zu treiben, und brachte Waren mit, um sie in Tibet zu verkaufen. Er pflegte seine Mutter zu fragen: „Kann ich dir etwas aus Indien mitbringen?“ Sie: „Nein, ich bin alt, ich brauche nichts.“ Er: „Ich könnte dir aber Gold und wunderschönen Schmuck mitbringen.“ Sie: „Wenn ich jung wäre, würde ich diese Dinge lieben. Aber nun, wo ich alt bin: Was sollte ich damit anfangen? Weil ich alt bin, muss ich an meinen Tod denken, und ich möchte den Dharma praktizieren. Aber etwas gibt es, das mich sehr glücklich machen würde, wenn du es finden könntest: Wenn du eine Reliquie des Buddha findest und sie mitbringst, dann wird das meine Reise im nächsten Leben sehr erleichtern.“

Der Kaufmann sagte, er würde sich nach einer Reliquie umsehen. Als er nach Indien kam, war es sehr heiß, es war sehr schön, und er sah viele aufregende Dinge. Er verbrachte seine Zeit damit herumzureisen, sich nach Handelswaren umzusehen und zu essen und zu trinken. Am Ende seiner Reise war er sehr zufrieden mit seinen Handelsgeschäften, und er kam nach Hause zurück und zeigte seiner Mutter seine herrlichen Warenposten. Sie fragte ihn: „*Hast du auch eine Reliquie gefunden?*“ Er antwortete: „*Oh nein! Es tut mir Leid, ich habe es vergessen.*“

Im nächsten Jahr, als er nach Indien hinunterreisen wollte, führten sie das gleiche Gespräch, und wiederum sagte er, er würde sich nach etwas umsehen. Aber wieder vergaß er es. Dann, als er im dritten Jahr zurückkam und oben auf dem Hügel angelangt war, von dem aus man in das Tal sehen konnte, wo das Haus seiner Mutter stand, fiel ihm plötzlich ein, dass er die Reliquie nicht hatte.

Er haderte so sehr mit sich, dass er mit dem Fuß aufstampfte und dabei auf einen Knochenhaufen stieß. Es war das Skelett eines Hundes. Da sah er, dass noch einige Zähne im Kiefer steckten, und so nahm er einen Hundezahn und wickelte ihn in feine Seide, die er in Indien gekauft hatte. Dann stieg er den Hügel hinab und begegnete einem Dorfjungen, der Ziegen hütete. Dem sagte er, er solle vorauslaufen und einen angemessenen Empfang vorbereiten, weil er, der Kaufmann, eine Buddhareliquie mitbrächte. Alle Dorfbewohner versammelten sich und der ortsansässige Mönch blies auf seinem Muschelhorn. Die Mutter kam mit Tränen in den Augen heraus, um den Sohn zu begrüßen. Jedermann warf sich vor dem heiligen Objekt nieder.

Die Mutter nahm die Reliquie mit heim, legte sie auf den Schrein und bat den Goldschmied des Ortes, eigens eine Schatulle anzufertigen. Und jeden Tag brachte sie Opfergaben dar und machte Niederwerfungen.

Der Sohn machte sich schwere Vorwürfe. Er fand es schrecklich, seine eigene Mutter betrogen zu haben. Im folgenden Jahr, als er wieder nach Indien reiste, beschloss er: „*Diesmal muss ich wirklich nach einer Reliquie suchen!*“ Aber, obwohl er ernsthaft suchte, konnte er keine finden. Er trat die Rückreise an, überquerte den Pass und begab sich hinunter ins Tal. Plötzlich erblickte er wunderschöne Regenbögen über dem Dorf. Jetzt ging er etwas schneller und erreichte sein Haus, um das viele Leuten standen. Er schob sich durch die Menge, und da saß seine Mutter, wiederum mit Tränen in den Augen, und ein wunderbares Licht leuchtete aus dem Schrein mit dem „*Buddhazahn*“.

So ist das mit der Hingabe: Sogar ein Hundezahn wird leuchten, wenn du Vertrauen hast.

Auch wir glauben, dass die Malereien und Statuen und Tormas in unseren Tempeln sehr wichtig sind. Wenn wir die Halle betreten, machen wir Niederwerfungen vor ihnen und vor Rinpoches Thron. Aber wenn Bauern aus dem Ort hereinkämen und sich dies ansähen, dächten sie wahrscheinlich: „*Was soll der Unsinn? Warum bauen Leute so eine Kultstätte in unserem Dorf?*“

Wert enthüllt sich durch Beziehung. Wenn du den Objekten des Dharma Hingabe erweist und dein Herz sich öffnet, dann siehst du mit dem Auge des Herzens, und das Auge des Herzens sieht Dinge, die der Geist, das Gehirn nicht sehen kann. Aus diesem Grund ist Hingabe sehr wichtig. Es ist keine primitive oder vorgeschaltete Übung für gewöhnliche Menschen. Es ist die höchste Praxis der Yogis.

Milarepa sagt: „*Als ich meinen Lehrer Marpa verstand, verstand ich meinen eigenen Geist.*“ Durch seine Hingabe an Marpa war er imstande, viele Hindernisse zu überwinden. Wenn wir Milarepas Biografie lesen, können wir deutlich sehen, dass er es sehr schwer hatte. Er hatte häufig Anlass zu denken: „*Marpa ist sehr grausam und hart. Ich werde ihn verlassen und mir einen besseren Lehrer suchen.*“ Aber wenn solche Gedanken in seinem Geist aufkamen, war seine Hingabe doch stärker, und er merkte: „*Ohne Marpa werde ich sterben.*“ Und so kehrte er zurück an den Ort, wo es für ihn so schwer war. Diese Fähigkeit, nicht auf der Basis seines Ego-Selbst zu reagieren, sein eigenes Leiden nicht zum Maßstab für den Wert des Objektes zu machen, ermöglichte ihm, sich von der Sorge um sich selbst zu lösen und in einen Zustand des Gewahrseins zu gelangen.

Buddhas Weisheitsauge sieht, dass alles die Form der Leerheit ist

Als ich einmal mit Rinpoche einen Text übersetzte, wies ich ihn darauf hin, dass es einen Unterschied bzw. einen Widerspruch gebe zwischen der Aussage dieses Textes und der eines anderen, an dem wir gearbeitet hatten. Er sagte zu mir: „*Warum stellst du Ermittlungen an am Werk des Buddha? Bist du vom CIA?*“ Da wurde ich wieder sehr klein! Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass in der Vergangenheit die großen Heiligen und Yogis sehr viele Dinge verstanden haben, die wir überhaupt nicht verstehen. Und man sollte sich daran erinnern, dass im Buddhismus menschliche Wesen nicht die höchste Ebene der Möglichkeiten sind. Buddhismus und Humanismus sind durchaus nicht dasselbe. Der Buddhismus ist keine modernistische Vision, die verkündet, dass wir einer großen Zukunft entgegengehen und alle Probleme der Vergangenheit hinter uns lassen.

Er besagt vielmehr, dass es überall Illusion und Verwirrung gibt, und dass von Zeit zu Zeit in dieser dunklen Welt des Samsara Sterne am Himmel erscheinen. Indem wir die Worte der Weisen studieren und darüber nachdenken, können wir zu dem, was sie sagen, Vertrauen entwickeln, und das wird Licht in unsere Herzen bringen. Aber dabei müssen wir verstehen, dass ihr Blick, ihr Buddha-Auge, weitaus mehr sieht als unseres. Unsere Augen machen uns blind, unsere Ohren machen uns taub. Mit unseren Augen sehen wir, was wir mögen und nicht mögen, wir sehen die Dinge als gut oder böse. Wir teilen die Welt auf in „mein“ und „nicht mein“. Mit unseren Ohren hören wir vor allem die Worte, die uns angenehm sind, und die Dinge, die uns nicht gefallen, wollen wir nicht hören.

Das ist genau, was Padma Sambhava in den Versen gegen Ende der **Große-Rigdzin**-Praxis beschreibt. Wir müssen dem Weisheits-Auge der großen Yogis und Heiligen der Vergangenheit vertrauen, denn das Weisheit-Auge, das Buddha-Auge sieht unmittelbar,

dass alles die Form der Leerheit ist. Es sieht, dass alles in jedem Augenblick aus dem Grund der Leerheit kommt, dieselbe Natur hat und in dieser Natur vollkommen gleich ist.

Auf diese Ideen kommen wir nicht von selber. Ohne dem Dharma zu begegnen, würden wir, glaube ich, diese Ideen nicht haben. Einzig dank der Freundlichkeit all der großen Lehrer der Linie sind diese Ideen für uns in unserer Welt vorhanden. Als ich zur Schule ging, hat mir niemand diese Dinge gesagt. Wenn ich ins Kino ging, habe ich nie einen Film gesehen, der mir diese Dinge gezeigt hat. Wenn ich Romane las, habe ich diese Dinge nie erklärt bekommen. Und wenn ich mit süßen Frauen ins Bett ging, hat keine von ihnen mir die Natur des Geistes ins Ohr geflüstert. Erst als ich auf Lamas der tibetischen Tradition traf, konnte ich anfangen, etwas von der Beschaffenheit der Welt erkennen.

Aus diesem Grund heißt es in den einführenden Lehren, dass der Dharma sehr, sehr selten ist. Das ist der Grund, weshalb die großen Lamas „Rinpoche“ genannt werden. Rinpoche bedeutet kostbar. Kostbare Dinge sind kostbar, weil du sie nicht überall findest. Und deshalb reisen Menschen aus großer Entfernung hierher. Denn die Gelegenheit zu praktizieren und zu studieren bietet sich nicht an jeder Straßenecke Polens.

Sich für die Disziplin der Hingabe entscheiden

Nachdem wir Zuflucht genommen und uns entschieden haben, dass der Weg des Dharma der Weg für unser Leben ist, ist es sehr wichtig, unser Vertrauen und unsere Hingabe aufrecht zu erhalten. Wenn wir anfangen, den Dharma für einen Selbstläufer zu halten, für etwas Vertrautes, das keine Anstrengung erfordert, dann wird unser Geist abgelenkt und füllt sich mit Unsinn. Vertrauen und Hingabe aufrecht zu erhalten, erfordert Disziplin. Es erfordert, zu vielen anderen günstigen Angeboten nein zu sagen, und um nein zu sagen, muss uns klar sein, dass der Dharma so wertvoll ist, dass er uns alles gibt, wonach wir suchen. Nur so können wir leichten Herzens zu anderen Dingen nein sagen.

Der Buddhismus, v.a. im Tantra und Dzogchen, ist ein Weg des Gefühls. Das bedeutet, dass er nicht irgendeine abstrakte Theorie oder ein Wissenskanon ist. Er ist keine intellektuelle Übung. Er ist ein Weg der Teilnahme mit der Fülle unseres Seins, mit unserem Körper, unserer Rede und unserem Geist, und wenn wir auf diese Weise praktizieren, dann ziehen wir den wahren Nutzen aus ihm.

Als ich bei Rinpoche in Indien studierte, sagte er häufig: *„Hier ist nicht Tibet. Du bist kein Tibeter. Den Dharma zu studieren ist kein Job. Niemand wird dich dafür bezahlen.“* Er sagte auch: *„Du hast jetzt genug Wissen, so dass, wenn du in Tibet lebst, du nur zu klingeln bräuchtest, und die Leute würden dir etwas zu essen auf den Tisch legen. Aber wenn du wieder in dein Land zurückgehst, wird niemand dich für dieses Zeug bezahlen! Es gibt also überhaupt keinen weltlichen Vorteil für dich, den Dharma zu praktizieren. Du solltest dich dafür entscheiden, dass du dies als einen Weg zur Befreiung willst, oder einfach nach Hause fahren, dir einen netten Job, ein Haus und ein Auto besorgen, und dich deines Lebens freuen.“*

Und dies gilt für uns alle. Wir sollten überlegen: „*Warum machen wir das?*“ Wir antworten vielleicht: „*Oh, wir machen es, weil wir daran glauben.*“ Aber *wenn* wir daran glauben, warum verlässt uns dann manchmal unsere Energie, und wir langweilen uns, sind abgelenkt und machen einfach nur so mit? Wenn wir diese Tendenz bemerken, dann sollten wir zu Padma Sambhava beten und wiederholt das **Sieben-Zeilen Gebet** sprechen. Verbring den Rest deines Lebens nicht in einer vagen Verbindung mit dem Dharma, während du dich dem Tod näherst, sonst wirst du dieses Leben mit leeren Händen verlassen und rückblickend feststellen müssen: „*Oh, ich hätte so viel mehr praktizieren können! In meiner Praxis hätte ich aufrichtiger sein können! Aber irgendwie fand ich meine Zerstreungen interessanter als die Praxis.*“

Mögen Hindernisse zum Weg werden!

Wie ihr aus der **Große Rigdzin** wisst, gibt es in der Tradition eine Menge detaillierter Aussagen über Hindernisse und Verdunklungen, und dabei ist oft von Dämonen die Rede. Dämonen sind Kräfte, die sich der Dharmapraxis in den Weg stellen. Viele Texte geben an, dass die Gegenstände und Erfahrungen, die gewöhnliche Menschen *gefesselt halten*, für Yogis *der Weg* sind. Als erstes müssen wir daher eine Art Generalüberprüfung machen, uns unser Leben anschauen und herausfinden, mit was für einer Art von Dämonen *wir* zu tun haben. Dämonen kommen nicht immer im Feuer daher und mit besonders grässlichen Gesichtern. Sie können in sehr attraktiven Formen kommen! Sie können in der Form von Faulheit kommen, als ein nettes Sofa zum Fläzen und Fernsehen, als alles, was uns in Zustände der Vermeidung versetzt.

Wenn wir erkennen, wie *wir* uns verirren und was unser spezielles Versuchungsmuster ist, dann können wir uns umdrehen und diesen Dämonen in die Augen sehen, und versuchen, einen Methode zu finden, dass sie unser Weg werden. In unserem **Khordong Chöd** heißt es: „*Mögen Hindernisse unser Weg werden.*“ Wenn also Faulheit etwas ist, was dich vom Dharma entfernt, dann musst du das Wesen der Faulheit erforschen und verstehen lernen. Wenn Furcht das ist, was dich vom Dharma entfernt, dann musst du dich daran machen, die Furcht zu erforschen. Wenn es Begierde oder Eifersucht ist, oder was immer sonst – dann schiebe es nicht weg, sondern erforsche es! Finde heraus, was es ist, und wie es funktioniert, denn es ist etwas, das sich zwischen dich und deine Praxis schiebt.

Es ist lebenswichtig, nicht zu erwarten, dass dein Weg leicht sein wird, insbesondere, wenn du Dzogchen praktizierst und dich darauf konzentrierst, alle Phänomene in die Sphäre deines Gewahrseins zu integrieren. Unser Weg ist es zu erkennen, dass die Muster, die als Hindernisse und Dämonen agieren, *selber* den Dharmadhatu als Grund haben. Wenn wir in diesem Gewahrseinszustand verweilen, werden sie sich selbst befreien, aber als erstes müssen wir so weit aufwachen, dass wir sehen, *wie* wir uns verfangen. Das Problem mit vielen dieser Verdunklungen ist, dass sie uns so nahe sind, wir so vertraut mit ihnen sind, dass wir sie für uns selbst halten, dass sie sozusagen als blinder Fleck, als Schattenzone *in* uns existieren. Deshalb ist es sehr hilfreich, einer Sangha anzugehören, denn vielleicht kannst du in der Sangha-Gruppe jemanden finden, dem du vertraust und der dich ein wenig kennt, und du kannst ihn fragen: „*Kannst du sehen, was ich mache? Kannst du sehen, wie ich mich verrenne?*“

Einige Leute reden viel, und sie wissen nicht recht, was sie tun. Andere wiederum sind sehr schüchtern und sitzen außen vor den Ereignissen. Für sie ist das so normal, dass sie es nicht als Unterbrechung ihres Energieflusses erkennen. Wenn wir, die wir zum Praktizieren zusammenkommen und uns entwickeln wollen, uns nicht gegenseitig vertrauen und uns nicht darauf verlassen können, dass wir uns gegenseitig hilfreiche Rückmeldungen geben, hilfreiche Einblicke in das, was wir tun, wem sonst könnten wir vertrauen?

Ngo wo, rang zhin, thug je

Die Sprache der buddhistischen Tradition und die Fachsprache des Dzogchen sprechen viel vom Geist, aber wenn man diesen Begriff in europäische Sprachen übersetzt, bekommt man Schwierigkeiten, denn für uns bedeutet „Geist“ gewöhnlich etwas, was zu einem gewissen Grade vom Körper getrennt ist und mit Gedankenproduktion zu tun hat. Daher ist es wohl hilfreicher, von unseren *drei Daseinsweisen*, manchmal auch übersetzt als die „drei Dimensionen des Seins“, zu sprechen.

Auf tibetisch heißen sie *ngo wo, rangzhin* und *thug je* (*ngo bo, rang bzhin* und *thugs rje*). *Ngo wo* ist das, was da ist und sich nie verändert. In dem Gebet an Padma Sambhava, das wir oft sprechen, („*Ma cho tro tral ...*“ / *ma bchos spros bral bla ma chos kyi sku...*), bedeutet *ma cho* „nicht fabriziert“. Es bedeutet, dass niemand irgendetwas damit angestellt hat. Es ist nicht von irgendetwas erzeugt worden. Es ist nicht künstlich; es ist nicht durch Kunstfertigkeit erschaffen worden; es ist nicht durch eine Absicht erschaffen worden; es ist weder durch irgendetwas anderes produziert worden, noch produziert es etwas. Und doch ist es der Grund aller Dinge.

Wie kann es gleichzeitig nichts produzieren und der Grund von allem sein? Weil alles, was aus diesem Zustand entsteht, einem Zustand der Offenheit, der in alle Richtungen unbegrenzt ist und leer von irgendwelcher inhärenten Eigen-Natur.

Wir nehmen noch einmal das Beispiel des Spiegels: Im Spiegel ist nichts drin, und doch können aus dem Spiegel heraus bzw. im Spiegel endlose, unbegrenzt viele Variationen von Spiegelungen erscheinen. Sie können dies tun, weil sie nur Widerspiegelungen sind. Die Widerspiegelung ist da, aber sie ist nicht da als ein *Ding*. Diese spiegelartige Natur, die *unsere* Natur ist, ist das, was wir durch Meditation erkennen können. Diese Natur wird als „nackt“ beschrieben. Nackt bedeutet unverdeckt. Wenn wir unseren Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Erinnerungen und so weiter anhaften, während wir sie spüren, uns mit ihnen identifizieren, dann ist die direkte Anwesenheit dieser natürlichen Offenheit verdunkelt. Sie *scheint* verdeckt zu sein, sie ist jedoch niemals verdeckt, weil sie immer nackt ist.

Auf dieselbe Weise sind unsere Körper immer nackt. Wir tragen viele verschiedene Arten von Kleidern, aber der Körper selbst ist nackt. Die Frische des Körpers, die Haut, ist immer in der gleichen Weise da. Unter unseren Kleidern sind wir nackt. Die Nacktheit geht nicht weg. Sie wird nicht offen gezeigt, aber sie ist auch nicht irgendwo anders versteckt. Auf dieselbe Weise haben wir viele Gedanken und Gefühle und so

weiter. Sie sind wie Kleider. Sie sind im Geist vorhanden, aber die tatsächliche Nacktheit des Geistes ist die Grundlage für das Tragen dieser Kleider. Wenn du deine Kleider ausziehen würdest, deinen Körper mit Kraftkleber bedecken würdest und dann deine Kleider wieder anziehen würdest, würden sie nicht mehr abgehen. Um dann deine Erscheinung zu verändern, müsstest du weitere Kleider über die anderen Kleider anziehen. Und dann würde deine Kleidung sehr merkwürdig aussehen, denn du hättest viele Lagen von Kleidern übereinander an. Unsere Nacktheit *erlaubt* uns, Kleider zu tragen. Auf dieselbe Weise ist es die Nacktheit des Geistes, die es erlaubt, dass viele verschiedene Gedanken aufkommen.

Der Geist wird auch als „frisch“ beschrieben. Frisch bedeutet „nicht alt“, „vorher nicht existent“. Obwohl der Geist unverändert und immer gleich ist, ist er immer frisch. Er ist frisch, denn er trägt keine Spuren von etwas. Manche kleinen Kinder laufen herum mit einer prächtig schimmernden, leuchtenden, hellen und frischen Haut. Wenn wir uns dann selbst im Spiegel sehen – besonders morgens, nachdem wir Rotwein getrunken haben –, sieht unsere Haut weniger frisch aus! Das kommt daher, dass unsere Körper Spuren tragen. Wir sind von unseren Erfahrungen gezeichnet. Als Manifestationen existieren wir in einer Welt von Dingen, die auf andere Dingen einwirken. Aber die Natur unseres Geistes – die Natur unseres Seins, das nämlich, was präsent ist, wenn wir uns ganz öffnen und entspannen – ist etwas, das ungezeichnet und unkonditioniert ist. Das bedeutet: Gute Gedanken machen die Natur des Geistes nicht besser, und schlechte Gedanken machen sie nicht schlechter. Gute Gedanken und schlechte Gedanken berühren sie nicht. Nichts berührt diese Natur, denn sie ist kein Objekt. Du kannst den Geist nicht finden. Du kannst den Geist nicht *verlieren*. Du kannst ihn nicht entwickeln. Du kannst ihn nirgendwo kaufen. Er ist völlig anders als alles andere. Dieser Zustand der Offenheit offenbart sich, wenn wir all die Dinge loslassen, mit denen wir uns normalerweise identifizieren.

Unsere Anhaftung lockern

All die vielen Dharma-Praxis-Stile können als eine Art Vorbereitung bzw. Einführung dafür gesehen werden, dass wir der Entspannung und Leichtigkeit in dieser natürlichen Erfahrung vertrauen. Durch das Entwickeln von Mitgefühl, Freigebigkeit, Mut und Disziplin trennen wir uns von den stumpfen Gewohnheiten, die bewirken, dass wir unser Dasein für substantiell und für die bestimmende Grundlage unserer Identität halten. Durch Reinigung, durch die Praxis der **Großen Rigdzin**, durch Shamatha und Vipassana und durch viele verschiedene Methoden lockern wir immer wieder unsere Neigung zum Greifen und zur Anhaftung, so dass wir in die Lage kommen zu erkennen, was wirklich da ist. Die Lehre des Buddha zeigt immer wieder: Leiden entsteht durch Anhaftung. Anhaftung hat die Qualität von Unwissenheit. Anhaftung bezieht sich nicht nur auf äußere Dinge wie z.B. meine Uhr, meinen Besitz. Anhaftung bedeutet auch Identifikation. Wenn ich mich als „Ich“ identifiziere und wenn dabei die Vorstellung vom Besitzen bzw. Ausfüllen dieser Ich-Identität herrscht, dann ist das Anhaftung. Um also unsere Natur zu erkennen, um uns selber ins Gesicht zu sehen,

auf nackte, direkte Weise, müssen wir unsere Anhaftung lockern, und die Dinge, auf die wir uns verlassen, loslassen.

Mit vollem Vertrauen beten

Die besondere Lehre von C.R. Lama war, dass wir ganz zielgerichtet zu Padma Sambhava beten sollten. Wenn du mit vollem Vertrauen betest, ohne jeglichen Zweifel, dann treffen sich alle Energiesysteme des Körpers im Herzen, dein Geist wird leer, und in dem Moment kannst du deine eigene Natur erkennen.

Es gibt die verschiedensten Weisen zu praktizieren, aber viele große Yogis haben immer wieder gesagt, dass die Hingebung aus vollem Herzen der schnellste Weg zum Verstehen unserer Natur ist. Denn wenn wir aus vollem Herzen beten, fällt jedes Ding (everything) weg. Das Wegfallen der Phänomene bedeutet, dass kein Ding (nothing) übrig bleibt. Wenn kein Ding übrig bleibt, dann ist nur noch das da, was kein Ding ist und deshalb nicht wegfallen kann.

Entspanne dich in jenen Moment hinein, und nimm wahr, wie das ist. Es ist mit nichts anderem zu vergleichen. Wenn du mit vielen Annahmen darüber, wer du bist, antrittst, dann füllst (möblierst) du den Raum. Wenn du versuchst, dir die Erfahrung zu *erklären*, wenn du versuchst, sie in deine vertrauten Kategorien einzuordnen, dann wirst du die Erfahrung *verlieren*.

Wir entspannen uns in den Raum hinein, nichts wissend, an nichts anhaftend, tief darauf vertrauend, dass es *so ist*. Von diesem Zustand aus und niemals auf der Flucht vor diesem Zustand zeigt sich *rang zhin*, welches unsere Natur als Manifestation, als Potential ist, der Zustand der Reflexion im Spiegel. Die Eigenschaft von *rang zhin* ist leuchtende Klarheit. Diese Klarheit ist die Unmittelbarkeit von allem, was sich selbst darbietet. Du brauchst keine Gedanken in deinen Geist zu holen, du brauchst deine Erfahrung nicht zu konstruieren – sie ist unmittelbar da.

Dies wird als *lhun drup* bezeichnet. *Lhun drup* bedeutet mühelos präsent sein, präsent von ganz allein. Das Spiegelbild zeigt sich unmittelbar. Wenn du wolltest, dass ein Künstler dein Gesicht malt, würde das eine lange Zeit dauern, denn er würde dein Gesicht angucken und dann die Leinwand angucken, und ganz allmählich, Stück für Stück, eine Darstellung deines Aussehen aufbauen. Und der Künstler würde seine eigene Resonanz mit hineinbringen, seine eigene ästhetische Sicht davon, wie du bist. Der Spiegel jedoch zeigt unmittelbar, was geschieht. Das ist sehr nützlich, denn es gründet nicht auf Empfindung und auch nicht auf Interpretation. Aus demselben Grund gibt es in Ballettschulen immer eine Spiegelwand. Obwohl dein Körper sich von innen heraus symmetrisch und ausbalanciert anfühlen mag, siehst du im Spiegel, dass du möglicherweise nicht im Gleichgewicht bist. Das Spiegelbild zeigt dir unmittelbar, was da ist. Auf dieselbe Weise geschieht es aus dieser Offenheit des Geistes heraus, die nicht bloß leere Leerheit ist.

Der erste Zustand, die Natur, ist ohne jegliche Grenze. Was immer auch geschieht, kann daher nur von dieser Natur kommen. Nehmen wir an, du sitzt in Meditation, und dir kommt ein Gedanke und plötzlich denkst du: „*Oh! Das muss ich noch machen! Ich*

darf es nicht vergessen!“ , und du machst dir klar: „Ach so, daran denke ich also gerade! Aber jetzt mache ich erst einmal meine Meditation. Wenn die Meditation vorbei ist, werde ich das andere machen.“ Hier haben wir es mit dem Aufkommen einer dualistischen Struktur zu tun, wobei wir uns vormachen, dass wir unserer Erfahrung gegenüberstehen, als jemand, der Erfahrungen macht. Aber dieser ganze Gedanke, einschließlich meines Gefühls von mir selbst als einer Person, die Gedanken hat – woher kommt der? Er kann einzig aus dieser offenen Natur des Grundes kommen. Wenn du erkennst, dass du dich wirklich entspannen kannst, weil du siehst: „Ich in meinem Körper, in meinem Gefühl von mir selbst, bin eine Reflexion im Spiegel, und ich werde zusammen mit meiner Welt geboren. Ich stehe nicht getrennt, ich sitze nicht allein. Ich bin hier, als Teil davon, ohne jegliche Festigkeit. Ich existiere als Bewegung in diesem Zustand der Klarheit.“

Was wir „Ich“ nennen, ist die *Energie* der Klarheit, die das Potential des Spiegels ist. Von diesem Zustand aus kommen wir dann in einem genaueren Sinne „zur Welt“, in eine Welt mit anderen. Diese Welt ist eine kontinuierliche Offenbarung, die sich von einem Augenblick zum anderen verändert und an der wir teilnehmen. Diese Ebene nennt sich *thug je* (thugs rje), welches eine Art von Teilnahme bezeichnet, ein Hineingehören und ein Handeln, das immer dynamisch ist. Es ist also nicht so, dass „ich“ handele, als ob es ein „Ich“ gäbe, das getrennt von der Handlung ist, sondern so, dass die Vorstellung von einem „Ich“ auch eine Handlung und eine Bewegung ist.

Wir haben also eine unendliche Stille, die immer gleiche Natur, innerhalb welcher unbegrenzte Möglichkeiten erstehen, und gleichzeitig haben wir die präzise Bewegung unserer Von-Augenblick-zu-Augenblick- Existenz in der Welt mit anderen. Dies ist die grundlegende Sicht des Dzogchen, und das, was versuchen wir durch unsere Praxis zum Vorschein zu bringen.

Okay. Wir praktizieren jetzt ein wenig. [Übung]

Fragen

Frage: *Wie meditiert man, wenn man zum Beispiel körperlich arbeiten muss und dann müde ist, oder wenn man den ganzen Tag auf Trab sein muss?*

James: Klar, bei körperlicher Arbeit musst du sehr genau und vorsichtig sein, besonders, wenn du ein Fahrzeug fährst oder scharfe Werkzeuge benutzt oder etwas anstreichst. Voll präsent zu sein im Augenblick ist aber nicht dasselbe wie achtsam mit sich zu sein, während man Dinge tut. Ersteres bedeutet, nicht der Vergangenheit nachzuhängen, und auch nicht in die Zukunft zu wandern. Praxis heißt, uns immer wieder während des Tagesverlaufs möglichst ganz in den Augenblick zu bringen. Es bedeutet nicht, auf uns aufzupassen, uns zu beobachten. Vielmehr sind wir voll und ganz im jetzigen Moment und in unserer Tätigkeit präsent, mit der nicht unterteilten Gesamtheit der drei Aspekte unserer Existenz: Wenn wir sprechen, versuchen wir die Sprache als aus der Leerheit fließend zu erfahren. Wenn wir gehen, bewegt sich der Körper im Raum, und das ist das Aufscheinen von Gesten, die ungreifbar sind.

Auf diese Weise wird jede „weltliche“ Situation die Dharma-Sicht wieder wachrufen bzw. an sie erinnern.

Frage: *Und wie ist das, wenn wir im Planungsbereich arbeiten, wenn wir etwas erschaffen sollen und unser Geist mehr in Denkprozesse und –entwürfe verwickelt ist?*

James: Diese Art von Tätigkeit ist sehr anfällig für das Problem des Stolzes, denn wenn wir etwas erschaffen, kann es uns ein Gefühl des Besonderen, des Einzigartigen geben: „*Ich habe das geschaffen. Ich allein konnte es machen. Dies ist meine eigene Erfahrung.*“ Das ist natürlich ein Gedanke, der in der europäischen Romantik und beim Geniekult sehr gefördert wurde. Aber wenn wir in der Meditation hinschauen, wenn wir sehen, wie der Geist ist, merken wir, dass er von Augenblick zu Augenblick unaufhörlich etwas produziert. Die allerkreativste Kraft der Welt ist die Leerheit. Je leerer wir sein können, desto kreativer sind wir. Wenn ich aber das Gefühl habe: „*Ich bin leer*“ und „*Ich bin kreativ*“, so steht dies beidem im Weg: *da* zu sein und doch *nichts Besonderes* zu sein.

Die buddhistische Lehre zeigt auf, wie die Dinge in Erscheinung treten, nämlich *interaktiv* aufgrund von Ursachen und Bedingungen, aber auch *simultan* aus der Leerheit. Die Hauptsache ist also, sich zu entspannen und offen zu sein und dem Werk zu erlauben, Gestalt anzunehmen. Wenn du zu sehr von deinem Werk eingenommen bist, wird das Schwierigkeiten bereiten in der Kommunikation mit anderen Menschen. Je mehr unsere Tätigkeit einfach nur in der Welt ist, als Teil der Welt, desto leichter können andere Leute sie aufgreifen und mit ihr machen, was sie für richtig halten.

Ein Schlüsselaspekt der Praxis ist zu erkennen, dass der Fluss der Gedanken unaufhörlich ist, dass diese Gedanken beides sind, *deine* und *nicht deine*. Das heißt: Was einzigartig persönlich erscheint, ist gleichzeitig nicht persönlich.

Die Essenz aller Praxis ist es, zu erkennen, dass derjenige, der die Tätigkeit ausführt, derjenige, der *du selbst* bist, niemand (no-one) ist. Wir sind kein Ding.

In der Mayhayana-Tradition gibt es eine Beschreibung der verschiedenen Arten von Mitgefühl: Das eine wird formuliert als die Absicht, auf eine Reise zu gehen: *Möge ich allen fühlenden Wesen helfen!*

Dann gibt es das Mitgefühl als das Handeln von jemand, der schon auf dieser Reise ist, auf der er durch seine Praxis Verdienst erzeugt, das er mit anderen teilt und das ihnen direkt zugute kommt.

Schließlich gibt es eine dritte Art von Mitgefühl, die sich „Mitgefühl ohne Objekt“ nennt. Es entsteht, wenn das *Subjekt*, das *Objekt* und die Beziehung zwischen diesen *beiden* vollkommen in die Leerheit integriert sind, so dass das Mitgefühl alles durchdringt. Dich an die Offenheit, die Leerheit, die ungeborene Natur, die du bist, zu erinnern, ist der größte Gefallen, den du *dir selbst* tun kannst. Dich daran zu erinnern, dass es bei den anderen genau so ist, ist der größte Gefallen, den du *ihnen* tun kannst, weil dann deine Bewegung mit den anderen sehr leicht, sehr zart und sehr fein abgestimmt ist.

Rinpoches größtes Geschenk

Patrul Rinpoche sagte: „*Mein Lehrer erkannte diese Dinge direkt, aber ich habe nur die Worte, und ich wiederhole sie wie eine hohle Glocke.*“ Eines der Anzeichen einer gesunden Tradition ist, dass es in ihr viel Demut gibt. Wir sind auf der falschen Fährte bei Menschen, die eine aufgeblasene Vorstellung von sich selbst haben und sich entschließen, Lehrer zu werden, ohne von ihrem eigenen Lehrer dazu aufgefordert worden zu sein.

Im Westen lernen wir viel durch Bücher, durch öffentlich verfügbare Information, und man kann durch das Internet heutzutage an furchtbar viel Material herankommen. Das kann einer zerstückeln, neu zusammensetzen, wieder verpacken und dann als sein eigenes verkaufen. Wenn Leute so etwas machen, ist ihr Verständnis wahrscheinlich falsch: Sie wollen anderen Leuten etwas sagen, ohne selbst gründliche Untersuchungen angestellt zu haben. Dann gibt es auch Leute, deren Praxis nicht sehr gut ist, die jedoch denken, sie sei gut, und die wollen, dass andere Leute daran teilhaben. Der Schutz vor so etwas bestand in unserer Traditionslinie immer darin, dass Leute nicht lehren durften, bis sie dazu formell ermächtigt und entsprechend unterwiesen wurden.

Wir sind alle dem Einfluss der fünf Geistesgifte unterworfen. Daher müssen wir sehr vorsichtig sein: Was ist unsere Motivation? Einige Leute lehren, weil sie berühmt werden möchten: Der Stolz ist ihr hauptsächlichster Bezugspunkt. Einige Leute lehren, weil es für sie ein beruflicher Aufstieg ist: sie wollen Geld machen.

Das Wichtigste ist für jeden von uns, sich selbst anzugucken, die fünf Geistesgifte zu verstehen und dann aufzupassen, dass wir uns nicht naiv und dumm verhalten, sondern prüfen und schauen, wie sich die fünf Gifte in einer bestimmten Person auswirken. Es ist erwiesen, dass Falsches und Unwahres verbreitet wird, daher ist jeder aufgefordert Acht zu geben.

Viele Leute kommen zum Dharma, weil sie jemanden suchen, der sich um sie kümmert und der ihr Leben sicher macht. Natürlich ist das *ein* Aspekt der Dharma-Praxis, und die Kraft der Zuflucht ist wichtig. Aber die meiste Zeit musst du deine Augen weit offen halten und wirklich prüfen, was los ist. In der tibetischen Tradition gibt es kein zentrales Auskunftsbüro, wo man eine Garantieerklärung dafür bekäme, wer ein einwandfreier Lehrer ist und wer nicht. Man erfährt durch Flüsterpropaganda, wer als gut und wer als schlecht gilt. Manchmal wird die Meinung vertreten, es wäre besser, wenn es eine zentrale Autorität gäbe, die überall vorbeikäme und die Lehrer überprüfen könnte.

Eine Geschichte, die die Tibeter in diesem Zusammenhang erzählen, stammt aus der Zeit des ersten buddhistischen Königs, Songtsen Gampo. Als der zum Buddhismus übertrat unter dem Einfluss seiner zwei buddhistischen Frauen, einer chinesischen und einer nepalesischen, entschied er, dass es einfach unfair und unangemessen sei, dass einige sehr reich wären und andere fast nichts hätten. Also trug er den ganzen Reichtum des Landes zusammen, teilte alles in gleiche Portionen und gab jeder Familie

eine. Dann, nach einem Jahr, entdeckte er, dass die Ungleichheit wiedergekehrt war. Daher machte er dasselbe noch einmal, und wiederum nach einem Jahr war die Ungleichheit zurückgekommen. So machte er es ein drittes Mal. (Im Tibetischen passiert alles dreimal.) Endlich erkannte er: „*Buddhas Lehre vom Karma ist wahr.*“

Manche haben das Karma, gesund zu sein, andere nicht. Manche haben das Karma, schön zu sein, andere nicht. Einige haben das Karma, reich zu sein, andere nicht. Einige haben das Karma, einen guten Dharma-Lehrer zu finden, andere nicht. Und egal, wie du ein System organisierst: Leute, die das Karma haben, betrogen zu werden, und Leute, die das Karma haben zu betrügen, werden sich begegnen und sich ineinander verlieben.

Chhimed Rigdzin Rinpoches großes Geschenk war, die Integration von Entspannt Sein und Aufpassen vorzuleben.